МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (плавание)»
основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту»

Форма обучения очная

Автор-разработчик:
Павлова Ольга Викторовна, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта:
Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук.

_____(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна

_____(подпись)

Рецензенты:

РЕЦЕНЗИИ

РЕЦЕНЗИИ.....3

АННОТАЦИЯ.....6

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....6

2.....МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 7

3.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....8

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....9

5.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....14

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....14

5.2.Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....18

5.3.Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....18

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....19

6.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 19

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....19

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....20

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....21

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....21

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачете, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....23

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....25

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....26

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....26

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....26

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....27

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....28

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....28

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....28

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....28

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....28
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....29
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....32
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения.....32
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....36
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями.....37
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....41
Тексты/конспекты лекций.....41

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК-3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции**
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности **Знания:** основы проектной деятельности
ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	**Навыки:** определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; планированияпоследовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в

	учебном году; изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; разработки документов планирования физического воспитания **Умения:** находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий; разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями **Знания:** значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре; общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» относится к обязательной части общепрофессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина

изучается на 3 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы		***Всего часов***	***Семестры***							
			1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***32***						***32***		
В том числе:										
Теоретическое обучение (лекции)		*4*						*4*		
Семинарские занятия										
Практические занятия		*28*						*26*		
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (зачет)								*6*		
Самостоятельная работа обучающегося		***12***						***12***		
В том числе:										
Курсовая работа										
Расчётно-графические работы										
Рефераты										
Письменные самостоятельные работы										
Изучение теоретического материала		*4*						*4*		
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)		*4*						*4*		
Подготовка к промежуточной аттестации		*4*						*4*		
Общая трудоемкость	***часы***	***44***						***44***		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Теоретическое обучение (лекции)	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
пятый семестр					
1	Плавание, как базовый вид двигательной подготовки	2			2
2	Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием		2	2	4
3	История развития плавания как вида спорта			2	2
4	Техника безопасности и спасение тонущего		2	2	4
5	Подготовительные упражнения на суше и воде		6	2	8
6	Методика проведения прикладного плавания		6	2	8
7	Урок плавания		4	2	6
8	Техника спортивного плавания	2	8		10
	итого за семестр	*4*	*28*	*12*	*44*
ИТОГО (в часах)		**4**	**28**	**12**	**44**

Темы и их краткое содержание

Третий курс, шестой семестр

Тема 1. Плавание, как базовый вид двигательной деятельности

Лекция №1 (2 часа)

Плавание в системе физического воспитания. Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре. Виды плавания (их значение, характеристика). Задачи, средства и методические особенности занятий по плаванию. Общие требования для обучения плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –ороли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; о средствах профилактики перенапряжения.

умений – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 2. Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием.
Практическое занятие (2 часа).

а) Виды плавательных бассейнов; и требования, предъявляемые к ним;

б) Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к бассейнам и залам «сухого» плавания;

в) Инвентарь. Размеры, требования и их размещение.

Изучение правил проведения и организации учебных занятий. Изучение требований к температурному режиму воды и воздуха при занятиях плаванием на открытом водоеме и в бассейне. Место тренера при проведении занятий на открытом водоеме и в бассейне. Подготовка к практическим занятиям,изучение специальной литературы по теме.

Самостоятельная работа (2 час)

Особенности спортивных бассейнов для различных видов водного спорта, дополнительное оборудование, санитарно-гигиенические требования к бассейнам

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –ороли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; о средствах профилактики перенапряжения.

умений – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 3. История развития плавания как вида спорта.
Самостоятельная работа (2 часа).

Изучить данный раздел теории и осветить в реферате вопросы:

1. Этапы развития плавания.
2. Виды плавания.

3. Современное состояние, проблемы и тенденции развития плавания.
4. Плавания в образовательных учреждениях России.

Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу, практическим занятиям по плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –ороли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; о средствах профилактики перенапряжения.

умений – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 4. Техника безопасности и спасение тонущего.

Практические занятия (2 часа).

Методический разбор технологии спасания тонущих. Методика предотвращения несчастных случаев на воде. Последовательность оказания первой помощи при утоплении.Последовательность действий при спасении вплавь. Подплывание к тонущему, извлечение его со дна. Приемы транспортирования тонущего к берегу. Приемы выноса пострадавшего на берег. Практика спасения тонущих вплавь.

Самостоятельная работа (2 часа).

Изучение правил проведения и организации учебных занятий. Изучение требований к температурному режиму воды и воздуха при занятиях плаванием на открытом водоеме и в бассейне. Место тренера при проведении занятий на открытом водоеме и в бассейне. Подготовка к практическим занятиям, изучение специальной литературы по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Умений организовывать работу коллектива и команды;

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

*Знания*основ проектной деятельности

Тема 5. Подготовительные упражнения на суше и в воде.

Практические занятия (6 часов).

Применение разнообразных общеразвивающих и специально подготовительных упражнений по анатомическому признаку и методической направленности. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Упражнения для развития физических качеств в плавании, разминки и подготовки к освоению техники спортивного и прикладного плавания. Выполнение упражнений различными способами с применением вспомогательного инвентаря. Знакомство с методикой проведения.

Самостоятельная работа (2 часа).

Подготовка к проведению на подгруппе: отработка показа, проговаривание команд, методические указания для исправления ошибок. Умения, формируемые на учебной практике: показ упражнений, объяснение, сочетание показа и рассказа. Умение держаться перед группой. Подача команд для выполнения заданий, методических указаний по исправлению ошибок.

Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Просмотр видеоматериалов по плаванию. Подготовка к опросу, написанию контрольной работы и практическим занятиям по плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

Умений организовывать работу коллектива и команды;

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

*Знания*основ проектной деятельности

Тема 6. Методика проведения прикладного плавания.
Практическое занятие (6 часа).

Упражнения в нырянии на расстояния различным способами и различными комбинациями из двух способов плавания, в погружении под воду с поверхности воды. Методический разбор организации и проведения занятий по прикладному плаванию, игр и развлечений на воде.

Самостоятельная работа (2 часа).

Развитие необходимых физических качеств, для выполнения прикладных упражнений, составить и написать конспект игры и эстафеты с использованием элементов прикладного плавания. Умения, формируемые на учебной практике**:** показ различных прикладного плавания с объяснением техники, умение конструировать содержательную основу игры или эстафеты, организовывать свою деятельность при проведении учебной практики и занимающихся.

Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к опросу и выполнению практических нормативов по прикладному плаванию.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образованииучебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программтребования и логику планирования учебного процесса по физической культуреобщая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода.

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культурыпланировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программойпланировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятийразрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями.

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программойпланирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 7. Урок плавания
Практические занятия (4 часа).

Части урока, их задачи, содержание, продолжительность и плотность урока. Методика занятий по плаванию в учебных заведениях, коллективах физической культуры. Особенности обучения в открытых водоемах.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по плаванию. Меры обеспечения безопасности при занятиях.

Наработка умений проводить общую и специальную разминку на суше и воде. Формирование умений создавать представление о технике двигательных действий в плавании. Учебная практика в проведении фрагментов урока по плаванию по заранее составленному

конспекту. Практика анализа технических ошибок при решении образовательных задач и поиск путей их исправления. Выполнение проблемных заданий по формированию умения разрабатывать и проводить комплексы упражнений на развитие физических качеств средствами плавания сопряженным методом.

Самостоятельная работа (2 часа).

Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образованииучебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программтребования и логику планирования учебного процесса по физической культуреобщая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода.

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культурыпланировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программойпланировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятийразрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями.

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программойпланирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 8. Техника спортивного плавания

Лекция 2 (2 часа).

1. Основы техники спортивного плавания.
2. Статика и динамика плавания.
3. Биомеханические закономерности плавания.

Практические занятия (8 часов).

Освоение фаз и в целом техники спортивных стилей плавания. Анализ биомеханических закономерностей техники, кинематических и динамических характеристик фаз движений. Методический разбор типичных ошибок в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Общая характеристика техники старта с тумбочки и из воды. Варианты стартов. Фазовая структура, задачи и основные требования к технике. Классификация поворотов. Техника поворота при плавании способом дельфин, брасс. Техника поворота кувырком и “маятником” при плавании кролем на груди и на спине. Повороты в комплексном плавании. Фазовая структура. Выполнение упражнений для одновременного совершенствования в технике плавания способами кроль на груди, на спине, дельфин и брасс. Выполнение упражнений для совершенствования отдельных элементов и целостного выполнения стартов и поворотов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образованииучебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов

общего образования и примерных основных образовательных программтребования и логику планирования учебного процесса по физической культуреобщая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода.

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культурыпланировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программойпланировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятийразрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями.

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программойпланирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

№ темы	Тема	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
2	**Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием. 2. Современное состояние мирового спортивного плавания. *Выполнение практических заданий* *Рекомендованные источники литературы* 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе	2

		двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
3	**История развития плавания как вида спорта**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. История развития плавания в дореволюционной России. 2. Роль Олимпийских игр в развитии спортивного плавания. *3.* Развитие плавания в России после 1917 г *Выполнение практических заданий* *Рекомендованные источники литературы* 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .	2
4	**Техника безопасности и спасение тонущего**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля* 1. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием. 2. Меры безопасности при занятиях плаванием и профилактика травматизма. 3. Спасение тонущих. Профилактика несчастных случав на воде 4. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий при спасении. 5. Приемы транспортировки тонущего. 6. Оказание первой помощи при утоплении. 7. Характеристика видов утопления. 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон.	2

		текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат).	
5	**Подготовительные упражнения на суше и в воде**	*Задания для самостоятельной работы* Овладеть высокой, средней и низкой стойками спусков, изменением стойки спуска на различных неровностях. *Рекомендованные источники литературы* .1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.	2
6	**Методика проведения прикладного плавания**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Понятие «прикладное плавание», прикладность навыков плавания и ныряния. Классификация прикладного плавания. 2. Методика преодоления водных преград. 3. Техника прикладных способов плавания и ныряния. 4. Способы освобождения от захватов утопающего. Подготовка к контрольной работе №1 «Прикладное плавание» *Выполнение практических заданий* *Рекомендованные источники литературы* 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 5. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В.	2

		Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 6. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)	
7	**Урок плавания**	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* 1. Педагогические принципы и правила обучения плаванию. 2. Основные методы обучения и тренировки плаванию. 3. Основные средства обучения и тренировки плаванию. 4. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста. 5. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми среднего школьного возраста. 6. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми старшего школьного возраста. *Выполнение практических заданий* *Рекомендованные источники литературы* 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 4 Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание :учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .	2

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что определённое время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям предлагается самостоятельно изучить первоисточники и источники литературы. Эти задания предполагают определение собственного отношения к тем или иным аспектам.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»

По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала

оценка «хорошо»

Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала

оценка «удовлетворительно»

Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики

оценка «неудовлетворительно»

Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»

Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов

оценка «хорошо»

Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов

оценка «удовлетворительно»

Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий

оценка «неудовлетворительно»

Неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	**Критерий оценивания**	**Уровень сформированной компетенции**
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

1. Плавание в системе физического воспитания.
2. История развития плавания – как вида спорта.
3. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием.
4. Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием.
5. Понятие о технике плавания.
6. Основные физические свойства воды. Понятие удельного веса, плотности, вязкости воды.
7. Силы, действующие на тело, погруженное в воду (статика плавания и плавучесть тела).
8. Фазовый состав цикла движений руками и ногами при плавании. Краткая характеристика фаз (граничные положения, основные действия).
9. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кроем на груди.
10. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на груди (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
11. Техника движения ног при плавании кролем на груди (фазовый состав, основные ошибки и упражнения для их исправления).
12. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на спине.
13. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
14. Техника движения ног при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
15. Требование правил соревнований, предъявляемые к технике плавания «дельфином».
16. Техника движения рук и дыхания при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
17. Техника движения ног при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
18. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания брассом.
19. Техника движения рук и дыхания при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
20. Техника движения ног при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
21. Техника выполнения стартов с тумбочки, техника выполнения старта из воды.
22. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике старта с тумбочки, из воды.
23. Техника выполнения поворотов при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс.
24. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике выполнения поворота (открытый и закрытый, «маятник», «кувырком вперед».)
25. Средства, методы и организация занятий по обучению плаванию.

26. Урок плавания как основная форма занятий по плаванию. Типы уроков, структура урока.
27. Особенности организации и проведения уроков по плаванию в условиях искусственного и естественного водоёма.
28. Организация и проведение массовых праздников на воде.
29. Виды соревнований, программа и положение соревнований.
30. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей.
31. Понятие «прикладное плавание», прикладность навыков плавания и ныряния. Классификация прикладного плавания.
32. Спасение тонущих. Профилактика несчастных случаев на воде. Последовательность действий при спасении.
33. Приемы транспортировки тонущего. Оказание первой помощи при утоплении. Характеристика видов утопления.

6.4.2. Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

Тема «Техника спортивного плавания»

Выучить терминологически, подготовиться описать и показать технику отдельных элементов движений или в целом способов спортивного плавания:

1. Разработать макет плавательного бассейна.
2. Написание рефератов по теме: «История развития плавания – как вида спорта»;
3. Разработка «Правил поведения в плавательных бассейнах»;
4. Требования к технике безопасности при проведении занятий по плаванию
5. Скольжения на груди, руки в основе, без работы ног;
6. Скольжения на груди, руки в основе, на задержке дыхания с работой ног;
7. Движения ногами в плавании способом кроль на груди;
8. Гребкового движения руками в способе кроль на груди;
9. Боковое дыхание в плавании способом кроль на груди с работой ног;
10. Плавания в полной координации способом кроль на груди;
11. «открытого» поворота при плавании кроль на груди;
12. Старта с тумбы с выходом ногами кроль;
13. Скольжения на спине без работы ног, руки вдоль туловища;
14. Движения ногами в кроле на спине, руки в основе;
15. Гребкового движения руками в кроле на спине;
16. Плавания в полной координации способом кроль на спине;
17. «открытого» поворота при плавании способом кроль на спине;
18. гребкового движения руками в способе кроль на груди;
19. Дыхания в плавании кроль на груди;
20. Согласование движений руками и ногами с дыханием в плавании кролем на груди;
21. Плавания в полной координации кролем на груди;
22. Движения ногами в кроле на спине;
23. Гребковые движения руками при плавании кроль на спине.
24. Плавания в полной координации кролем на спине;

«Прикладное плавание»

Выучить терминологически, подготовиться описать и показать технику отдельных элементов движений или в целом способов прикладного плавания:

25. Движений ног при плавании способом на боку;
26. Движений рук при плавании способом на боку;
27. Плавания в полной координации способом на боку;
28. Транспортировки утопающего различными способами;
29. Ныряние в длину способом брасс, на задержке дыхания;
30. Ныряние в глубину с воды с доставанием предмета.

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачете, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

1. Поплавок», ««Звездочка на груди», «Звездочка на спине»;
2. Скольжение на груди без работы ног – 7 м.
3. Скольжение на груди с работой ног кролем, на задержке дыхания – 12,5м
4. Скольжение на спине без работы ног – 7 м.
5. Скольжение на спине с работой ног кролем - 25м.
6. Скольжение на груди, ноги дельфин - 12.5 м
7. Скольжение на груди, ноги брасс – 12,5 м
8. Боковое дыхание с гребком одной руки, кроль на груди – 12,5м
9. Раздельная работа рук при плавании кроль на груди – 25м
10. Раздельная работа рук при плавании кроль на спине – 25м
11. Поворот «открытый» при плавании кроль на груди;
12. Поворот «закрытый» при плавании кроль на груди;
13. Поворот «открытый» при плавании кроль на спине;
14. Демонстрация техники плавания кролем на груди – 50м;
15. Демонстрация техники плавания кролем на спине – 50 м;
16. Демонстрация техники плавания баттерфляй – 25м;
17. Демонстрация техники плавания брасс – 25м;
18. Плавание избранным способом (Тест Купера)– 12 мин. («м»-450м; «ж» - 400м);
19. Старт с тумбы (различным способом)
20. Старт с тумбы, прохождение подводной части (различными способами)
21. Старт из воды, прохождение подводной части (различными способами)
22. Плавание на боку, ноги кроль – 25м;
23. Плавание на боку, работа ног способом «ножницы» - 25м;
24. Техника плавания на боку – 50 м.
25. Техника плавания на брасс на спине – 50м;
26. Ныряние в длину со старта: м- 20 м ж – 15 м
27. Ныряние за предметом в глубину с бортика – 4м.
28. Ныряние за предметом в глубину с воды – 4м.
29. Транспортировка различных предметов – 50м;
30. Транспортировка тонущего - 25 м.
31. Демонстрация приемов спасания тонущего;
32. Проведения занятия по плаванию (начальное обучение) – 45мин.
33. Участие в соревнованиях по плаванию – 50м в/ст.;
34. Судейство соревнований по плаванию.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний и умений	Номер практического задания/ ситуационной задачи для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1	Плавание, как базовый вид двигательной подготовки	ОК- 08	1, 5-10	5-9	1-7
2	Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием	ОК- 08	4	1	33
3	История развития плавания как вида спорта	ОК- 08	2	2	32
4	Техника безопасности и спасение тонущего	ОК-04	3	3,4	34
5	Подготовительные упражнения на суше и воде	ОК-04	12,13,15,18,21	19,20,21,22,23,24	8-15
6	Методика проведения прикладного плавания	ОК-04, ОК–08, ПК–3.1	31,32,33	25-30	25-31
7	Урок плавания	ПК–3.1	25,26,27,28	13,14,15,18	32
8	Техника спортивного плавания	ПК–3.1	11,14,16,17,19,20,22, 23,24,29,30	10,11,12,16,17	16-24

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 30 мая 2024 года, протокол № 11, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 119 от 30 мая 2024 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачете

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании : монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич. - Омск :СибГУФК, 2012. - 184 с. Прил.: с.168-183. - Библиогр.: с.150-166. - ISBN 978-5-91930-014-4: 300-00.
2. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева. - Омск :СибГУФК, 2010. - 152 с. Прил.: с.143-150.
3. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций : учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 448 с.
4. Франченко А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин. - Омск :СибГУФК, 2008. – 89 с
5. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.
6. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.
7. Плавание: техника, методика обучения и тренировка [Электронный ресурс] : курс лекций: учеб. пособие / А.Ю. Александров, Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева [и др.]. - Ч.1 . - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2016. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.
8. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник / ред. О.В. Новосельцев. - 2-е с изм. и доп. - СПб. : ВИФК, 2014. - 608 с.
9. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В.А. Дрокова. - Электрон. поисковая прогр. - Хабаровск : ДВГАФК, 2014. - Режим доступа: http://rucont.ru. - Загл. с экрана.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

- **russwimming.ru** — официальный сайт Всероссийской Федерации плавания; nsdushor.yam.sportsng.rulesgaft.spb.ru
- **swimming.ru** — крупнейший российский сайт, посвящённый плаванию; nsdushor.yam.sportsng.ru
- **swim-video.ru** — подборка видеофайлов по технике плавания; nsdushor.yam.sportsng.ru
- **fpoda.paralymp.ru/swim/** — Федерация спорта лиц с ПОДА; nsdushor.yam.sportsng.ru
- **sport.pi.stedu.ru** — научно-образовательный центр инновационных технологий и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта; nsdushor.yam.sportsng.ru
- **lib.sportedu.ru** — Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ; nsdushor.yam.sportsng.ru
- **lesgaft.spb.ru** — сайт, на котором представлены учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта; lesgaft.spb.ru
- **sportrussia.ru** — сайт, посвящённый спорту; chspu.ru
- **infosport.ru** — сайт, содержащий информацию по спорту. chspu.ru

7.3. Программное обеспечение

1. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения: 11.12.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser (дата обращения: 01.12.2025).
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения: 01.12.2025).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: http://elib.gnpbu.ru (дата обращения: 01.12.2025).
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 01.12.2025).
5. Спортивная медицина: сайт. – 2006 - . - URL: https://www.sportmedicine.ru/books.php (дата обращения: 01.12.2025).
6. Физкультура и спорт: сайт. - URL: https://fis1922.ru/ (дата обращения: 01.12.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенностьспециальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 214 учебного корпуса № 2, пл. Юбилейная д.4	20 посадочных мест, доска. Вешалки – 2 шт.
Бассейн №311 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная	Чаша бассейна: длина 25м; ширина15м; глубина на мелкой части 1.25 м., на глубокой 3.90 м; 6 дорожек. Резиновые

д.4, к.2	ковры (покрытие обходных дорожек)- 8 шт(0.9 м.х10м.) Вышки для прыжков -2шт.высотой 3м. и 5м. Стартовые тумбы-6шт. Стойки сигнальные с флажками поворотной зоны-2 пары. Стойки сигнальные 15 метровой зоны со шнуром фальстата-1 пара. Электронное табло (старт-финиш) полуавтоматическое с ручной остановкой времени-1шт. Настенные секундомеры-2 шт. Секундомеры ручные-6шт. Круг спасательный-3шт. Шест спасательный-3 шт. Свисток-6 шт. Ворота для водного поло-2шт. Дорожка Разделительная-6шт. Корзины для инвентаря-5шт. Корзины с крышкой-2шт. Пьедестал для награждений-1шт. Скамья-8шт. Стеллаж для мячей-3 шт. Стеллаж для инвентаря-5шт. Стеллаж передвижной-2шт. Тренажёр «Хюттеля-Мартенса»-1шт. Скамья для тренажёра-1 шт Персональный компьютер-2 шт. Принтер-2 шт. Копировальный аппарат Куосера-1 шт. Тренажёр для плавания-1шт. Усилитель-1шт. Штанга-1шт. Стол пластиковый-3шт. Столы-парты(3-х местные)-10 шт. Стулья-30шт. Инвентарь для плавания: доска большая-30 шт.; доска малая-30 шт.; доска-колобашка-40шт.; колобашка-30 шт.; нудл (1.6 м.)-40 шт.; аквагантели-30 шт.; аквадиски-30 шт.; ласты «дельфин»-30 пар; ласты для брасса-25 пар; кистевые лопаточки-30 пар; антилопаточки-20 пар.; тренажёр для предплечья «восьмёрки»-30 пар; аквапояс-36 шт.; мячи для водного поло-3шт.; мячи резиновые-15 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1	Плавание, как базовый вид двигательной подготовки	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
2	Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практическое занятие, 2 ч	да
3	Техника безопасности и спасение тонущего	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки.	Практическое занятие, 2 ч	нет
4	Подготовительные упражнения на суше и воде	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки.	Практическое занятие, 2 ч	нет
5	Подготовительные упражнения на суше и воде	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки.	Практическое занятие, 2 ч	нет
6	Подготовительные упражнения на суше и воде	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки.	Практическое занятие, 2 ч	нет
7	Методика проведения прикладного плавания	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки.	Лекция, 2 ч	нет
8	Методика проведения прикладного плавания	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки.	Практическое занятие, 2 ч	Нет
9	Методика проведения прикладного плавания **Контрольная работа №1 «Основы техники плавания»**	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки.	Практическое занятие, 2 ч	Нет
10	Урок плавания	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки	Практическое занятие, 2 ч	Нет

11	Урок плавания	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки	Практическое занятие, 2 ч	Нет
12	Техника спортивного плавания	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	Да
13	Техника спортивного плавания	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки	Практическое занятие, 2 ч	Нет
14	Техника спортивного плавания	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки	Практическое занятие, 2 ч	Нет
15	Техника спортивного плавания **Контрольная работа №2 «Основы техники и методика обучения плаванию»**	Плавательный бассейн со спортивным инвентарем: доски, ласты, колобашки, лопатки, плавательные трубки	Практическое занятие, 2 ч	Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1

Тема: «Основы техники плавания».

Вариант 1.

1.Ось, проходящая через средние точки сечения в грудной и тазовой части, называется:

А. Вертикальная ось

В. Продольная ось

Д. Вертикальная ось

С. Горизонтальная ось

2. Ось, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо, называется:

А. Вертикальная ось

В. Продольная ось

Д. Вертикальная ось

С. Горизонтальная ось

3. Какая плоскость, располагается вертикально вдоль тела пловца и проходит через продольную и вертикальную оси пловца.

А. Фронтальная

Б. Горизонтальная

В. Вертикальная

4. Количество движений в единицу времени, это:

А. Шаг

Б. Ритм

В .Темп

Г. Цикл

5. Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:

А. Шаг

Б. Ритм

В .Темп

Г. Цикл

6. Силы, действующие на пловца при статическом плавании:

А. Сила тяжести и выталкивающая сила

Б. Сила тяжести и сила тяги

В. Сила тяги и сила сопротивления

Г. Сила тяжести и сила тяги

7. Способность тела держаться на поверхности воды, называется:

А. Горизонтальное положение

В. Группировкой

Д. Плавучестью

Г. Равновесием

8. Положение тела по отношению к обтекаемому потоку называется:

А. Угол атаки тела

Б. Угол атаки кисти

В. Угол атаки стопы

Г. Угол атаки

9. Тело пловца в кроле на груди расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении при котором угол «атаки» должен составлять:

А. 0-3*

Б. 0-8*

В. 1-3*

Г.2-6*

10. Чувство воды это:

А. Способность человека чувствовать себя как рыба в воде

Б. Способность ощущать опору о воду во время гребка

В. Способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка

Г. Способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок

Д. Способность человека чувствовать себя как рыба в воде, способность ощущать опору о воду во время гребка, способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка, способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок.

Вариант 2.

1. **Ось, проходящая через тело пловца сверху вниз, называется:**

А. Вертикальная ось

В. Продольная ось

С. Поперечная ось

Д. Вертикальная ось

С. Горизонтальная ось

2. **Какая плоскость, располагается перпендикулярно направлению движения пловца в поперечной и вертикальной осях:**

А. Фронтальная

Б. Горизонтальная

В. Вертикальная

3. **Какая плоскость, располагается параллельно поверхности воды и находится в продольной и поперечной осях:**

А. Фронтальная

Б. Горизонтальная

В. Вертикальная

4. **Упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений, называется:**

А. Шаг

Б. Ритм

В. Темп

Г. Цикл

5. **Расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движении, называется:**

А. Шаг

Б. Ритм

В. Темп

Г. Цикл

6. **Плавание с помощью разнообразных двигательных действий (с помощью энергии движения) это**

А. Динамическое плавание

Б. Статическое плавание

7. **Плавучесть пловца в плавании зависит от:**

А. ЧСС

Б. ССС

В. АД

Г. ЖЕЛ

8. **Какие силы действуют на пловца при динамическом плавании:**

А. Сила тяжести

Б. Сила тяги

В. Сила сопротивления

Г. Выталкивающая сила

Д. Сила тяжести, сила тяги, сила сопротивления, выталкивающая сила

9. **Сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку, называется:**

А. Силой лобового сопротивления

Б. Топящей силой

В. Подъёмной силой

10. **Как называется угол между плоскостью кисти и направлением потока:**

А. Угол атаки тела

Б. Угол атаки кисти

В. Угол атаки стопы

Г. Угол атаки головы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

Тема: «Основы техники и методика обучения плаванию»

Вариант 1.

1. **В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр:**

А) 1896 году

Б) 1900 году

В) 1904 году

Г) 1912 году

2. **Спортивные способы плавания:**

А) Кроль на груди, брасс, брасс на спине

Б) Кроль на груди, кроль на спине, брасс на спине

В) Брасс, дельфин, баттерфляй

Г) Кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин

3. **Самый быстрый способ спортивного плавания является:**

А) Брасс

Б) Кроль на спине

В) Баттерфляй

Г) Кроль на груди

4. **На каких дистанциях в соревнованиях по плаванию плывут кролем на груди:**

А) Только на коротких дистанциях

Б) Только на средних дистанциях

В) Только в эстафетах

Г) На всех дистанциях вольного стиля

5. **В каком способе фаза подтягивания начинается с момента окончания захвата и заканчивается в момент прохождения плечевого сустава над кистью:**

А) Брасс

Б) Кроль на груди

В) Кроль на спине

Г) Дельфин

6. **Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на груди:**

А) Фаза захвата и фаза отталкивания

Б) Фаза захвата и фаза подтягивания

В) Фаза захвата, фаза подтягивания, фаза отталкивания

Г) Фаза захвата, фаза подтягивания, фаза отталкивания, фаза выхода руки из воды, фаза проноса, фаза входа в воду

7. **В какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания?**

А)обучение дыханию; обучение работе ног; обучение согласованию работы ног и дыхания;

обучение работе рук; общее согласование работы рук, ног и дыхания

Б)обучение работе ног; обучение работе рук; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания

В) обучение работе рук; обучение работе ног; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания

Г) обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласованию работы рук и дыхания; обучение работе ног; общее согласование работы рук, ног и дыхания

8. **Движение ноги вниз при плавании кролем на груди, называется:**
   А) Скользящим
   Б) Подготовительным
   В) Рабочим (ударным)
   Г) Разгибательным
9. **Поворот в кроле, при котором руки не касаются стенки, а пловец ныряет под воду, делает половину оборота вперед и полвинта, этот поворот называется:**
   А) кувырок
   Б) открытый поворот
   В) закрытый поворот
   Г) маятник
10. **В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:**
    А) Кроль на груди
    Б) кроль на спине
    В) дельфин
    Г) брасс

Вариант 2

1. **Плавание на спине впервые было включено в программу Олимпийских Игр:**
   А) 1896 году
   Б) 1904 году
   В) 1900
   Г) 1912 году
2. **Какие дистанции входят в Олимпийскую программу способом кроль на спине:**
   А) 100м
   Б) 200м
   В) 100и 200м
   Г) 100, 200, 400, 800м
3. **При методике обучения отдельному способу в начальном обучении плаванию, какой способ изучают первым:**
   А) кроль на груди
   Б) кроль на спине
   В) дельфин
   Г) брасс
4. **В кроле на спине движения характеризуются:**
   А) попеременными непрерывными движениями руками и ногами
   Б) за счет хлыстообразного движения ногами
   В) цикличностью рук и ног
   Г) одновременным движением руками и ногами.
5. **Под каким углом «атаки» должно находиться положение тело в кроле на спине:**
   А) 0-8*
   Б) 2-6*
   В) 6-10*
   Г) 8-10*

6. **Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на спине:**
   А) вход руки в воду и наплыв
   Б) опорная часть гребка и основная часть гребка
   В) выход руки из воды и пронос над водой
   Г) все выше перечисленные
7. **Та часть движения рукой, которая выполняется под водой и обеспечивает продвижение пловца в воде, называется:**
   А) пронос руки
   Б) движение руки
   В) гребок
   Г) элемент движения кисти
8. **Спортивный способ плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет симметричной работы рук с выносом из воды и волнообразного движения туловища и ног, называется:**
   А) вольный стиль
   Б) баттерфляй
   В) брасс
   Г) кроль на спине
9. **При анализе техники старта выделяют следующие фазы. Укажите эти фаза:**
   А) исходное положение, подготовительное движение и толчок
   Б) полет, вход в воду, скольжение
   В) первые плавательные движения и выход на поверхность воды
   Г) все выше перечисленное
10. **Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:**
    А) кролем на груди, брассом, баттерфляем
    Б) вольным стилем, брассом, кролем на спине
    В) вольным стилем, баттерфляем
    Г) кролем на груди и спине, брассом, дельфином.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно- ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, к. 3;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков[1], специалистов[2] по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

---

[1] ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

[2] Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно- библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);
- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины[3]:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;
- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;
- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

[3] 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Тексты/конспекты лекций

Лекция №1 : «Плавание как базовый вид двигательной деятельности»

ЛЕКЦИЯ 1. (2часа)
Плавание, как базовый вид двигательной подготовки.

В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Стремительно растут заболеваемость и смертность во всех, даже экономически развитых, странах. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) уже давно стало доминирующим направлением в системе сохранения здоровья нации. Считается,что именно отусловийиобразажизнилюдей,зависитздоровьечеловека.

Все факторы, определяющие здоровье, делят на: укрепляющие здоровье(«факторыздоровья»)иухудшающие здоровье(«факторыриска»).

К основным факторам образа жизни, укрепляющим здоровье, относятся:отсутствиевредныхпривычек; рациональное питание; адекватная физическаянагрузка; здоровый психологический климат; внимательное отношение к своемуздоровью; сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение.

К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся:курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственнымисредствами; несбалансированное в количественном и в качественном отношениипитание; гиподинамия; гипердинамия; стрессовые ситуации; недостаточная медицинская активность; сексуальное поведение, способствующее возникновениюполовых заболеваний инепланируемойбеременности.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций, в наиболее оптимальных,дляздоровьяиразвитиячеловека условиях.

Особоезначениеимеетоптимальнаядвигательнаяактивностьчеловека.Дляорганизмадвигательнаяактивностьявляетсяфизиологическойпотребностью. Это объясняется тем, что человеческий организм запрограммирован природой для движения,причемактивнаядвигательнаядеятельность должна бытьна протяжении всей жизни: с раннего детства до глубокой старости. «Мышечный голод» для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питанияи витаминов.

В современном обществе, особенно у большинства горожан, почти не осталось других средств укрепления здоровья и искусственного повышения двигательнойактивности, кромефизической культуры.

Многие люди, оправдывая нежелание заниматься физическими упражнениями, ссылаются на то, что у них для этого не хватает времени. В этой связиуместно вспомнить изречение: ***«Чем меньше времени тратишь на спорт, тембольшеегопотребуетсяналечение».***

Формы двигательной активности в плавании

Очевидно, что ведущая роль в формировании здорового образа жизни отводится оптимизации двигательной активности человека в сочетании с рациональным питанием и закаливанием. Неотъемлемой частью ЗОЖ является выбор технологии занятий физическими упражнениями, предполагающий: программирование тренировки, основанное на оценке состояния здоровья и физической подготовленности; выполнение физических нагрузок, соответствующих возможностям занимающихся и целям, которые они преследуют; применение научно и методически обоснованных средств и методов тренировки.

Большое количество разнообразных и порой противоречивых рекомендаций по определению оптимальной нагрузки на организм человека связано с многообразием задач, решаемых в ходе занятий физическими упражнениями.

Формы двигательной активности в плавании различаются по времени, затрачиваемому на занятия и уровню физических нагрузок. В настоящее время, в зависимости от задач, решаемых в ходе занятия, выделяют: рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное плавание.

Рекреативное плавание направлено на улучшение физического и психо - эмоционального состояния людей. Во время активного отдыха, развлечений и досуга используются средства плавания и купания. Обычно используются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание в выходные дни, посещение аквапарка).

Основными задачами оздоровительного плавания являются достижение и поддержание желаемого уровня здоровья, профилактика заболеваний.

Лечебное (реабилитационное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся. Им занимаются люди имеющие ухудшение в состоянии здоровья, которое можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств используемых в водной среде.

Нагрузки кондиционного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительной тренировке, поэтому они используются для достижения более высокого уровня

плавательной подготовленности. К кондиционному плаванию можно отнести и поддержание спортивного долголетия (плавание для «ветеранов»).

Адаптивное плавание - обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности.

Задачей спортивной тренировки (в спорте высших достижений) является демонстрация наивысшего индивидуально доступного результата, требующая многолетних напряженных тренировок.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь

Плавательные бассейны представляют собой стационарные спортивные сооружения, которые бывают крытыми, открытыми и комбинированными. Такие бассейны обязательно имеют подогрев воды, что дает возможность проводить занятия не только летом, но и зимой. В соответствии с целями занятий плаванием различают: купально-оздоровительные, учебные («лягушатники») и спортивные бассейны.

Для тренировок и соревнований по спортивному плаванию ванны бассейна должны иметь размеры 50 х 21 м или 25 х 16 м при глубине не менее 1,8 м с предохранительной зоной по 0,5 м с каждой продольной стороны. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть.

Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и другое.

Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

Правила безопасности при занятиях плаванием

Как обеспечить безопасность занятий плаванием. Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности. Они ограждаются, и детям категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ.

2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги.

3. До начала занятий в группе необходимо обучить всех воспитателей навыкам плавания, оказания первой помощи. Заведующей детским садом строго контролировать эти умения.

4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

5. Проводить групповые занятия на мелком месте.

6. Не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низкой температуре воды — ниже 18° С.

7. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасания тонущих по согласованию с ОСВОД.

8. Проводить поименную перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде.

9. Проводить занятия с группами, не превышающими 12— 15 человек на одного воспитателя.

10. Соблюдать методически правильную последовательность обучения.

11. Для проведения занятий выбирать такое место, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно.

12. Первые попытки плавания на глубоком месте проводить не более чем с одним-двумя детьми под непосредственным наблюдением воспитателя, ведущего занятие.

13. Прыжки в воду разрешать только ребятам, умеющим хорошо плавать. В открытом водоеме выполнять прыжок с разрешения воспитателя с небольшой высоты —0,5—1 м и только на ноги. Поверхность воды во время прыжков должна быть свободной. Глубина воды в месте прыжков должна быть не менее 1,5—2 м.

14. Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся детей.

15. Периодически проверять санитарное состояние воды (особенно в прудах). 16. На судоходных реках запрещать плавать вблизи основной магистрали движения судов.

17. Не злоупотреблять возможностями ребенка. Не давать для проплыва дистанций больше 25—50 м. Разрешать детям плавать только вдоль берега. 18. Знать детей, особенности характера каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития и степень овладения навыками плавания. Строго учитывать эти данные в своей работе.

19. Если занятия проводятся на море, не проводить их при наличии волны. Еще и еще раз внимательно вчитайтесь в приведенные требования, строго соблюдайте их в практике своей работы!

Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное на первый взгляд упущение в организации места занятий, в организации коллектива детей может привести к

неблагоприятным последствиям. Берегите жизнь детей, вдумчиво обеспечивайте меры безопасности, охраняйте детей от возможных нелепых случайностей на воде.

Разъясняйте им опасность легкомысленного отношения к предъявляемым требованиям, добивайтесь сознательного их выполнения.

Научите детей пользоваться палками, досками, надувными кругами и другими плавающими предметами в качестве средств, помогающих держаться на поверхности воды.

Объясняйте, в каких случаях необходимо звать на помощь, но никогда не разрешайте детям ради забавы подавать ложные сигналы о помощи. Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любую минуту оказать помощь.

Оказание первой помощи.

Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможность их при купании и обучении плаванию исключается. Массовое же обучение плаванию детей начиная с дошкольного возраста является надежной мерой предупреждения несчастных случаев на воде вообще. Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания и плавания вода может попасть в ухо. Это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо. В таком случае надо выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем.

Если вода все же остается в ухе, надо совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе, на правой, и наоборот), слегка наклонив голову набок. От легких сотрясений вода из уха вытекает. Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую, от загрязнений и помогающую остановить кровотечение.

Для перевязки лучше всего использовать стерильный бинт или индивидуальный пакет. При глубоком порезе в течение нескольких дней не следует купаться, плавать.

У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении и резких движениях.

При судороге («свело ногу») надо подойти быстро к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему встать на дно или выйти на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения. Быстро, точно, сохраняя полное самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется и скроется под водой. Всем детям, находящимся в воде, приказать выйти на берег.

Быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление течения), взять его на руки и вынести на берег. Положить ребенка на ровную поверхность и, встав на колени сбоку, запрокинуть ему голову до отказа.

Одной рукой удерживать голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажать ему нос. Другой рукой поддерживать рот ребенка приоткрытым, для этого надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклониться над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулировать.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдувает воздух в рот пострадавшему ребенку.

Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдувать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдувание как бы изо рта. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос ребенка. В том случае, если у него челюсти судорожно сжаты и рот открыть оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание воздуха в нос должно быть достаточно энергичным. Голова ребенка при вдувании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадет не в легкие, а в желудок. Вдувания рекомендуется повторять каждые 4—5 с.

При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в себя окажутся безрезультатными. Искусственное дыхание дает положительные результаты иногда через значительное время. Выполняя искусственное дыхание, надо проверять у пострадавшего пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, следует искусственное дыхание сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 4—5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалами примерно 1 с Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1—2 вдувания воздуха в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливать на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, хорошо напоить пострадавшего горячим чаем. Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо отдать при несчастном случае немедленно любому оказавшемуся рядом взрослому.

ТИПОВЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНАХ

1. Настоящие Правила разработаны для обеспечения ритмичной и эффективной работы плавательных бассейнов и распространяются на все плавательные бассейны независимо от их ведомственной принадлежности. На основании настоящих Типовых правил в каждом плавательном бассейне разрабатываются правила проведения занятий в плавательном бассейне с учетом особенностей данного спортивного сооружения. Правила проведения занятий в плавательных бассейнах вывешиваются на видном месте.

2. Вся учебно-спортивная и оздоровительная работа в плавательных бассейнах должна проводиться на основе расписания занятий, утвержденного директором плавательного бассейна. В расписании занятий указываются фамилии тренеров (инструкторов), проводящих занятия. Замена тренеров (инструкторов) не допускается без предварительного уведомления об этом заведующего учебной частью или дежурного инструктора.

3. Администрация плавательного бассейна совместно с медицинским персоналом должна ежегодно проводить практические занятия и прием зачетов по правилам проведения занятий в плавательных бассейнах, спасения утопающих и оказания им первой медицинской помощи с тренерским и инструкторским составом плавательного бассейна. Результаты занятий и сдачи зачетов фиксируются в специальном журнале. Лица, не сдавшие зачетов по правилам проведения занятий, спасения утопающих и оказания им первой медицинской помощи, к проведению занятий не допускаются.

4. К занятиям в группах по спортивному плаванию, прыжкам в воду, синхронному плаванию, водному поло (в дальнейшем - группы спортивного плавания) и в группы физкультурно-оздоровительного плавания допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и представившие справку медицинского учреждения, разрешающую данному лицу заниматься плаванием.

5. К занятиям в группах спортивного плавания допускаются лица, способные проплыть 25 м любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив. Группы физкультурно-оздоровительного плавания комплектуются только из числа лиц, умеющих плавать (уметь проплыть 25 м). Указанное правило должно быть доведено до сведения занимающихся во время приобретения абонемента.

6. Максимальный возрастной ценз для занимающихся в группах физкультурно-оздоровительного плавания - 70 лет. Лица старше этого возраста к занятиям физкультурно-оздоровительным плаванием допускаются по специальным направлениям медицинских учреждений с обязательным контролем за их занятиями медицинской службы плавательного бассейна. В группах спортивного плавания разрешается заниматься детям школьного возраста. Дети дошкольного возраста занимаются в подготовительных абонементных группах в

специализированных ваннах плавательных бассейнов. Минимальный возраст детей, принимаемых в группы обучения плаванию, - 2 года. Комплектование групп проводится на первых занятиях и осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и степени подготовленности занимающихся.

7. Плавательные бассейны должны соответствовать действующим санитарным нормам и правилам.

8. Вход занимающихся в здание плавательного бассейна разрешается как минимум за 15 мин. до начала занятий на воде. Занимающиеся должны иметь при себе: мыло, мочалку, полотенце, плавательные принадлежности.

9. Для устранения встречных потоков в гардеробе, комнатах для переодевания (раздевалках) и душевых пришедшие на очередное занятие должны принять душ (не более 5 мин.) и за 5 мин. до начала занятий пройти визуальный осмотр у врача или медицинской сестры. После окончания занятий занимающиеся пользуются душем (до 5 мин.) и должны покинуть раздевалку через 15 мин.

10. В случае отсутствия тренера (инструктора) вход отдельных занимающихся или групп в плавательный бассейн и тренировочный зал запрещен.

11. Обучение плаванию всего контингента занимающихся разрешается проводить на мелководной части ванны плавательного бассейна или в специально оборудованных для этого ваннах. Когда занятия проводятся на мелководной части ванны, ее необходимо отделить от глубоководной части разделительным шнуром с поплавками. Обучение плаванию в глубоких ваннах (на глубокой части ванны) разрешается только с применением средств и методов, обеспечивающих предотвращение несчастных случаев. Места для обучения плаванию в обязательном порядке должны быть обеспечены исправным спасательным инвентарем (спасательные круги, шары в сетках, шесты и т.п.). Прыжки со стартовых тумб и бортика ванны разрешены только для групп спортивного плавания или учебных групп высших учебных заведений, если это включено в учебный план.

12. При одновременных занятиях нескольких групп спортивного плавания группы должны заниматься только на отведенном для них месте.

13. В каждом плавательном бассейне должен быть организован кабинет врачебного контроля.

В содержание работы кабинета входят: организация и обеспечение санитарного предупредительного и текущего надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий, а также соревнований; контроль за состоянием здоровья и физическим развитием всех занимающихся (осуществляется совместно с работниками врачебно-физкультурных диспансеров); проведение врачебных наблюдений в

группах спортивного плавания или в группах физкультурно-оздоровительного плавания; участие в планировании учебно-тренировочного процесса и контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий; профилактика спортивного травматизма; медико-санитарное обеспечение соревнований; оказание скорой и неотложной помощи во всех необходимых случаях, а также проведение физиотерапевтического лечения и занятий по лечебной физкультуре в группах лечебно-оздоровительного плавания; контроль за проведением спортивного и лечебного массажа; санитарно-просветительная работа с занимающимися в группах спортивного и физкультурно-оздоровительного плавания; ведение документации о проделанной медицинской работе.

14. Требования, предъявляемые к содержанию плавательных ванн: дно ванны должно просматриваться во всех частях бассейна; на донных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка (колпак) высотой не менее 50 см; элементы поплавков разделительных дорожек не должны иметь острых режущих граней; не должны иметь сколов облицовочных плиток.

15. Для проведения практических занятий на воде в качестве тренера (инструктора) допускаются лица, имеющие специальное физкультурное образование или плавательную подготовку, полученную на курсах, семинарах, а также студенты старших курсов институтов и техникумов физической культуры, спортсмены, имеющие квалификацию не ниже первого разряда по водным видам спорта, получившие направление отделов плавания соответствующих комитетов по физической культуре и спорту.

16. Тренерско-инструкторский состав, работающий в плавательном бассейне, обязан: не допускать к занятиям лиц, не прошедших медицинское освидетельствование; довести на первом занятии до сведения занимающихся правила проведения занятий и осуществлять постоянный контроль за их выполнением; входить в помещение ванны плавательного бассейна первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут помещение ванны плавательного бассейна; при проведении первых проплывов сопровождать обучающихся вдоль бортика ванны плавательного бассейна. Первые проплывы допускать только по крайним дорожкам, по одному занимающемуся; прекратить занятия и проконтролировать выход всех занимающихся из ванны плавательного бассейна в случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся; сообщать в учебную часть плавательного бассейна о травмах и несчастных случаях, других происшествиях во время проведения занятий; проводить перед началом каждого занятия осмотр спортивного оборудования и инвентаря. При обнаружении его неисправности ставить в известность дежурного инструктора плавательного бассейна и до ликвидации неисправности занятий не проводить.

17. Дежурный инструктор плавательного бассейна обязан: находиться на бортике ванны, обращая внимание на дисциплину занимающихся, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна; контролировать соблюдение правил проведения занятий в плавательном бассейне всеми сотрудниками и занимающимися на протяжении всего дня. Обо всех нарушениях ставить в известность администрацию плавательного бассейна; осуществлять проверку технического состояния плавательного бассейна и спортивного оборудования, их прием в начале дежурства и сдачу ночным сторожам по окончании дежурства. Обо всех недостатках в работе плавательного бассейна, технического состояния оборудования делать запись в книге дежурного, которая должна храниться в регистратуре.

18. При проведении занятий в группах по прыжкам в воду все тренировочные снаряды (трамплины, платформы, батуты, акробатические дорожки, подвесные страховочные системы и другие приспособления) должны иметь надежные крепления. Технологические устройства (конструкции и узлы для подвески и установки снарядов) должны подвергаться полному техническому освидетельствованию. Батуты должны быть отделены защитными откосами из сетки от других тренировочных снарядов, стен, окон. Рамы батутов должны быть защищены мягкими поролоновыми матами и на полу по периметру обложены гимнастическими матами. Выступающие части строительных конструкций снарядов должны иметь мягкие защитные покрытия. После окончания занятий трамплинные доски должны быть подняты и надежно закреплены в вертикальном положении. Лица, допущенные к работе с установкой "воздушная подушка", должны пройти специальный инструктаж и иметь официальный допуск к работе на установке.

19. Администрация плавательного бассейна обязана следить за строгим соблюдением правил проведения занятий в плавательном бассейне. Лица, допускающие нарушения правил проведения занятий, решением администрации к занятиям не допускаются. Первая помощь Водный простор манит прохладой и тайнами глубин, завораживает своей красотой и загадочностью. И в то же время эта среда крайне опасна и враждебна человеку. По прогнозам Госкомитета по чрезвычайным ситуациям, в будущем году в России утонет 3,5 тысячи детей. Именно такое число запланированных трагедий повторяется из года в год. За последние пять лет в пределах России на воде погибло более 63 тысяч человек, свыше 14 тысяч из них - дети младше 15 лет. Запомните! Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду. Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении. Первый - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь "легким испугом". Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя и требует

от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освобождаться от "мертвых" захватов. Запомните! Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя. В том случае, когда из воды извлекается уже "бездыханное тело" - пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, - у спасателя, как правило, нет проблем с собственной безопасностью, но значительно снижаются шансы на спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, его вряд ли удастся вернуть к жизни. Хотя в каждом конкретном случае исход будет зависеть от времени года, температуры и состава воды, особенностей организма, а главное - от вида утопления и верно выбранной тактики оказания помощи. Запомните! На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи с учетом типа утопления. Признаки истинного ("синего") утопления. Этот тип утопления легко определяется по внешнему виду утонувшего - его лицо и шея сине-серого цвета, а изо рта и носа выделяется розоватая пена. Набухшие сосуды шеи подтверждают это предположение. "Синее" утопление наиболее часто встречается у детей и взрослых, не умеющих плавать, у лиц в состоянии алкогольного опьянения и даже у хороших пловцов при разрыве барабанной перепонки, когда они внезапно теряют координацию движений. Подобным образом тонут те, кто до последней минуты боролся за свою жизнь. Находясь под водой, они продолжали активно двигаться, максимально задерживая дыхание. Это очень быстро приводило к гипоксии мозга и потере сознания. Как только человек терял сознание, вода сразу же в большом количестве начинала поступать в желудок и легкие. Этот объем быстро всасывался и переходил в кровеносное русло, значительно переполняя его разжиженной кровью. Первое, что необходимо сделать, - это перевернуть утонувшего на живот таким образом, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза. Ребенка можно положить животом на свое бедро. Не тратьте время на определение зрачкового и роговичного рефлексов, а также на поиск пульса на сонной артерии. Главное как можно скорее ввести пострадавшему два пальца в рот и круговым движением удалить содержимое ротовой полости. После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания. Наличие или отсутствие этого рефлекса будет важнейшим тестом для определения дальнейшей тактики.

1. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОХРАНЕНИИ РВОТНОГО И КАШЛЕВОГО РЕФЛЕКСОВ

Если после надавливания на корень языка вы услышали характерный звук "Э" и вслед за этим последовали рвотные движения; если в выливающейся изо рта воде вы увидели остатки съеденной пищи, то перед вами живой человек с сохраненным рвотным рефлексом. Бесспорным доказательством этого будут сокращение межреберных промежутков и появление кашля. Запомните! В случае появления рвотного рефлекса и кашля главная задача - как можно скорее и

тщательнее удалить ВОДУ из легких и желудка. Это позволит избежать многих грозных осложнений. Для этого следует в течение 5-10 минут периодически с силой надавливать на корень языка, пока изо рта и верхних дыхательных путей не перестанет выделяться вода. (Не забывайте, что эта процедура проводится в положение утонувшего лицом вниз.) Для лучшего отхождения воды из легких можно пошлепать ладонями по спине, а также во время выдоха интенсивными движениями несколько раз сжать с боков грудную клетку. После удаления воды из верхних дыхательных путей, легких и желудка уложите потерпевшего на бок и постарайтесь вызвать "Скорую помощь". Запомните! Даже при удовлетворительном самочувствии пострадавшего его следует переносить на носилках. Каким бы благополучным ни казалось его состояние, как бы ни уговаривали родственники отпустить его домой, вы обязаны настоять на вызове бригады "Скорой помощи" и госпитализации. Только через 3-5 суток можно быть уверенным, что его жизни больше ничего не угрожает. До прибытия врачей ни на секунду не оставляйте утонувшего без внимания: каждую минуту может произойти внезапная остановка сердца. Запомните! Правильно проведенный первый этап неотложных мероприятий позволит предотвратить развитие многих грозных осложнений.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ БЕЗ ПРИЗНАКОВ ЖИЗНИ.

Если при надавливании на корень языка рвотный рефлекс так и не появился, а в вытекающей изо рта жидкости вы не увидели остатков съеденной пищи; если нет ни кашля, ни дыхательных движений, то ни в коем случае нельзя терять времени на дальнейшее извлечение воды из утонувшего, а сразу переверните на спину, посмотрите реакцию зрачков на свет и проверьте пульсацию на сонной артерии. При их отсутствии немедленно приступите к сердечно-легочной реанимации. Запомните! При отсутствии признаков жизни недопустимо тратить время на полное удаление воды из дыхательных путей и желудка. Но так как проведение реанимационных манипуляций утонувшему невозможно без периодического удаления воды, пенистых образований и слизи из верхних дыхательных путей, то через каждые 3-4 минуты придется прерывать искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца, быстро переворачивать пострадавшего на живот и с помощью салфетки удалять содержимое полости рта и носа. (Эту задачу значительно упростит использование резинового баллончика, с помощью которого можно быстро отсасывать выделения из верхних дыхательных путей.) Помните! При утоплении реанимация проводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСЛЕ ОЖИВЛЕНИЯ

Даже когда у утонувшего появилось сердцебиение и самостоятельное дыхание, к нему вернулось сознание, не впадайте в эйфорию, которая так быстро охватывает окружающих. Был сделан лишь первый шаг в целом комплексе мероприятий, необходимых для сохранения его

жизни. Для предупреждения большей части осложнений необходимо сразу же после восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения вновь повернуть спасенного на живот и постараться более тщательно удалить воду.

"БЛЕДНОЕ" УТОПЛЕНИЕ

Этот тип утопления встречается в случаях, когда вода не попала в легкие и желудок. Подобное происходит при утоплении в очень холодной или хлорированной воде. В этих случаях раздражающее действие ледяной воды в проруби или сильно хлорированной в бассейне вызывает рефлекторный спазм голосовой щели, что препятствует ее проникновению в легкие. К тому же неожиданный контакт с холодной водой часто приводит к рефлекторной остановке сердца. В каждом из этих случаев развивается состояние клинической смерти. Кожные покровы приобретают бледно-серый цвет, без выраженного цианоза (посинения). Отсюда и название такого типа утопления. Характер пенистых выделений из дыхательных путей будет так же заметно отличаться от обильного ценообразования при истинном "синем" утоплении. "Бледное" утопление очень редко сопровождается выделением пены. Если и появляется небольшое количество "пушистой" пены, то после ее удаления на коже или салфетке не остается влажных следов. Такую пену называют "сухой". Появление подобной пены объясняется тем, что то небольшое количество воды, которое попадает в ротовую полость и гортань до уровня голосовой щели, при контакте с муцином слюны образует пушистую воздушную массу. Эти выделения легко снимаются салфеткой и не препятствуют прохождению воздуха. Поэтому нет необходимости заботиться об их полном удалении.

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ "БЛЕДНОМ" УТОПЛЕНИИ

При "бледном" утоплении нет необходимости удалять воду из дыхательных путей и желудка. Более того, недопустимо тратить на это время. Сразу же после извлечения тела из воды и установления признаков клинической смерти приступите к проведению сердечно-легочной реанимации. Решающим фактором спасения в холодное время года будет не столько время пребывания под водой, сколько запоздание с началом оказания помощи на берегу. Парадокс оживления после утопления в холодной воде объясняется тем, что человек в состоянии клинической смерти оказывается в такой глубокой гипотермии (понижении температуры), о которой могут мечтать только фантасты в романах о "замороженных". В головном мозге, как, впрочем, и во всем организме, погруженном в ледяную воду, практически полностью прекращаются процессы метаболизма. Низкая температура среды значительно отодвигает срок наступления биологической смерти. Если вы прочитаете в газете, что удалось спасти мальчика, который упал в прорубь и находился подо льдом более часа, - это не вымысел журналиста. Запомните! При утоплении в холодной воде есть все основания рассчитывать на спасение даже в

случае длительного пребывания под водой. Более того, при успешной реанимации можно надеяться на благоприятное течение постреанимационного периода, который, как правило, не сопровождается такими грозными осложнениями, как отек легких и головного мозга, почечная недостаточность и повторная остановка сердца, характерные для истинного утопления. После извлечения утонувшего из проруби недопустимо терять время на перенос его в теплое помещение, чтобы уже о там начать оказание экстренной помощи. Нелепость такого поступка более чем очевидна: все-таки сначала необходимо оживить, человека, а уже затем заботиться о профилактике простудных заболеваний. Когда для проведения непрямого массажа сердца потребуется освободить грудную клетку, пусть вас не останавливают даже лютый мороз и оледенение одежды. Особенно это касается детей: их грудина, имеющая хрящевую основу, при проведении реанимации легко травмируется даже обычными пуговицами. Только после появления признаков жизни пострадавшего нужно перенести в тепло и уже там проводить общее согревание и растирание. Затем его следует переодеть в сухую одежду или укутать в теплое одеяло. Спасенный будет нуждаться в обильном теплом питье и капельном введении подогретых плазмозамещающих жидкостей. Запомните! После любого случая утопления пострадавшего необходимо госпитализировать независимо от его состояния и самочувствия. Особенность критических ситуаций заключается в том, что отсутствие первой помощи ровно как и оказание неправильной помощи в большинстве случаев приводит к смерти пострадавшего. Первая помощь представляет собой простейшие целесообразные мероприятия для спасения здоровья и жизни пострадавшего. Само собой разумеющейся обязанностью каждого человека является оказание им, в соответствии с его возможностями, такой помощи, которая бы способствовала быстрейшему выздоровлению пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего. Конечно, надо знать необходимый минимум, чтобы оказать правильную первую помощь. Оказание неправильной первой помощи может не принести никаких результатов. Но любой человек, оказавшийся в ситуации, когда более квалифицированную помощь оказать никто не может, должен сделать все возможное, применить все свои навыки, дабы сохранить жизнь пострадавшего.

Список литературы:

1.Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.

2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с.

Лекция 2. ОСНОВЫТЕХНИКИПЛАВАНИЯ

2.1. Физическиесвойстваводы

При изучении теории и методики преподавания плавания, следует учестьважнейшиефизическиесвойстваводы,которыенетолькозатрудняютвнейдвижение тела, но и создают опору для выполнения двигательных действий.Этими свойствами также определяется ее многообразное влияние на организмчеловека.

Вязкость воды- это свойство жидкости оказывать сопротивление пере-мещению одной ее части относительно другой. При движении частиц воды от-носительно друг друга возникает сила трения, препятствующая движению. Этасила и обусловливает возникновение вязкости. Поэтому, когда вода приходит вдвижение, то в ней возникает внутреннее сопротивление: в процессе плаванияспортсмен увлекает за собой ближний слой воды, который захватывает, в своюочередь, соседний слой. При повышении температуры воды ее *вязкость* умень-шается. Если в воде растворены какие-либо вещества (морская вода), ее вязкостьувеличивается.

Плотностьводы.

Если сравнить плотность водыс плотностью воздуха, то вода оказывается в800 раз плотнее воздуха и является основной причиной высокого сопротивлениядвижениюпловца.

Удельныйвес.

Удельным весом воды называется вес вещества в единице объема. Вода,насыщенная солями (морская вода), имеет удельный вес больше, чем пресная.Знаниеудельного веса позволяетсудитьоплавучести человека.

Давлениеводы.

Как жидкость, она обладает свойством текучести, сохраняет свой объем иимеетсвоюповерхность.Водаприповышениинанеедавленияпочтинесжима-ется.Однакопомерепогружениятелавводунанегодействуетнетолькоатмо-сферноедавление(760ммрт/ст),нотакжеисобственныйвесжидкости.Так,нателo,погруженноевводувсегона1м,оказываетвоздействиедополнительноедавление,котороевесьмаощутимодлячеловека.Этопроявляетсяввидеболевыхощущений вбарабаннойперепонкеуха,околоносовыхпазухах.

Давление воды препятствует выполнению вдоха и выдоха в воду, вслед-ствие чего дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку. Однако дав-ление воды оказывает и положительное влияние, так горизонтальное положениетела при плавании разгружает мышцы позвоночного столба, которые несут зна-чительнуюнагрузкупривертикальномположениителa. Приплаванииоттоккрови от ног к сердцу и ее циркуляция существенно облегчены. Даже при мак-симальной нагрузке в воде частота сердечных сокращений (ЧСС) не достигаеттехвеличин,которыефиксируютсяпривыполненииупражненийнасуше.

Рефракция воды - преломление световых лучей. Под водой предметы ка-жутся ближе и крупнее приблизительно на 25%. Помимо этого, световые лучи нетолько отражаются и поглощаются, но и частично рассеиваются. Рассеиваниесветовых лучей приводит к постепенному снижению освещенности по мере уве-личения глубины. Неодинаково происходит и поглощение водой цвета. Так, сна-чала исчезает красный цвет, затем оранжевый, а на глубине 18 м человек видитвсевзелено-голубыхтонах.

Звукопроницаемость - это скорость распространения звука. Человеку, по-груженному под воду, не слышны *звуки* с поверхности (например, команды пре-подавателя). В то жевремязвуки, издаваемые подводой (моторной лодкой,дельфинами и др.), слышны очень хорошо. Но поскольку звуковые волны в водераспространяются во все стороны, то если не видно источника звука, определитьместоегонахождения невозможно.

Существенноезначениеимеютитакиесвойстваводы,как***теплоемкостьитеплопроводность***.Теплоемкостьводыв4раза,ателопроводностьв25раз

больше,чемувоздуха,поэтомуотдачателачеловеческимтеломвводепроис-ходитгораздобыстрее,чемна воздухе.

2.2. Закономерностистатическогоплавания

Закономерности статического плавания связаны, прежде всего, с ***силамигидростатическогодавления.***Эти силы действуют на любую поверхность телапогруженного в воду. Так, боль в ушах, которую испытывает пловец, погру-зившийся на большую глубину, вызвана силами давления воды на барабаннуюперепонку уха. Силы давления воды всегда направлены перпендикулярно к по-верхностителаивозрастаютс глубиной.

Выталкивающая сила воды. Согласно **закону Архимеда,** «На тело, погруженное в воду, действует выталкивающая сила, направленная вверх и равнаявесувытесненной телом жидкости».

Гидростатическое равновесие тела.На тело человека лежащего на поверхности воды действует выталкивающая сила и сила тяжести. Если руки пловца расположены вдоль туловища, действие этих сил будет приложено в разныхточках и разных направлениях. В этом случае возникает момент вращения, в ре-зультате чего ноги погружаются под воду. Уравновесить тело человека в водеможно,если перевести рукивверх.

Плавучесть. Определяется разницей удельного веса воды и удельного весапловца. Чем больше эта разница, тем лучше плавучесть. *Отрицательная плаву-честь* - вес тела больше вытесненной им воды, и тело погружается на дно. *По-ложительная плавучесть* - вес вытесненной телом воды больше веса тела, и оноудерживается на поверхности воды. *Нейтральная (нулевая) плавучесть* -вес вы-тесненной телом воды равен весу тела, и оно находится в неподвижном положе-ниина любой глубине.

Плавучесть человека зависит от удельного веса тела и удельного веса во-ды. Наше тело неоднородно по своему составу. Тяжелее всего кости, легче жи-ровыеткани.Например,*удельныйвес*мышечнойтканиравен1,04-1,05г/см^3,

жировой ткани - 0,92-0,94 г/см^3, а костной - 1,7-1,9 г/см^3. У женщин величинаудельного веса меньше, чем у мужчин, у детей меньше, чем у взрослых. Чемменьшеудельный вес тела,темлучше плавучесть.

Плавучесть также зависит от вдоха. При глубоком вдохе, как правило, пла-вучесть положительная, при выдохе - отрицательная. Плавучесть тела в болееплотной,морской,водеповышается.

2.3. Основыдинамическогоплавания

Тело человека в связи с имеющимися у него криволинейными поверхно-стями относится, с точки зрения гидромеханики, к плохообтекаемым телам. Наэто указывает большое количество возникающих при движении турбулентныхпотоковивихревыхдвижений воды.

Положение тела пловца во время движения характеризует *угол атаки,* тоесть угол между продольной осью тела и поверхностью воды. С увеличением углаатакивозрастаетлобовое сопротивление.

Сила лобового сопротивления (общее сопротивление)включает в себя:сопротивлениеформы,сопротивлениетрения,сопротивлениеволнообразования.

Сопротивлениеформы.

При движении тела в воде, обтекающий его поток как бы «разрезается» телом и соединяется сзади него. Наиболее обтекаемым является веретенообразноетело (с овальной

передней поверхностью и плавно уменьшающейся задней поверхностью).Наименееобтекаемымбудетдискилипластинапридвиженииплоскостью вперед. Таким образом, наиболее обтекаемую форму человек принимает,выпрямивтело,атакжевытянувввверхиприжавкголоверуки.

Сопротивлениетрения.

При движении тела в воде молекулы воды «прилипают» к нему и движутсясо скоростью тела, увлекая за собой соседние слои. В результате этого вместе стелом перемещается значительная толщина окружающей воды. Она тем больше,чембольшескоростьдвиженияителаивязкостьокружающейжидкости.Чем

большеводыувлекаетзасобойпловец,темтруднееемуплыть.Вотпочемуочень трудно плыть в одежде, в плохо прилегающем плавательном костюме илиплавательномкостюме из толстой ткани.

Сопротивлениеволнообразования.

Волна представляет собой процесс колебания водных масс. Сопротивлениеволнообразования зависит от скорости движения тела пловца, его удельного весаи техники движений. Как влияет волновое сопротивление на скорость плавания,можно убедиться практически, если одну и ту же дистанцию проплыть брассомпо поверхности воды и под водой. Скорость плавания под водой, будет больше,так как волны образуются только на поверхности, а под водой их нет. При плавании, в основном, мы встречаемся с расходящимися и поперечными волнами.Любые волны на поверхности воды мешают плыть. Поэтому в спортивных бассейнах делают желоб вдоль бортика или дорожки специальной формы, гасящиевозникающиеволны.

ТЕХНИКАСПОРТИВНОГОПЛАВАНИЯ

Техника спортивного плавания - это рациональная система движений, позволяющаяпловцунаилучшимобразомреализоватьсвоидвигательныевозможностии показатьвысокийрезультатна соревнованиях.

Техника движений пловца связана с его биологическими особенностями,поэтому необходимо знать законы биомеханики плавания, которые представляют собой законы взаимодействия тела с водой как при неподвижном положении,такипри движении.

Подтехникойспортивногоплаванияпонимаютсистемудвижений,позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правиламисоревнований. Соревновательная деятельность пловца

включает в себя выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, финиш. Спортивными способами плавания являются: кроль на груди, кроль на спине, брасс,баттерфляй(дельфин).

3.1. Крольнагруди

История.

Начало двадцатого века совпало с появлением нового, самого скоростногоспособа плавания - кроля. Первым, кто продемонстрировал этот способ на соревнованиях, был А. Викхем, родившийся на Соломоновых островах и научившийся этому способу у местных жителей. Дальнейшее совершенствование техники плавания во многом продолжал победитель Олимпиад 1912 и 1920 гг. на100-метровкевольнымстилемуроженецГавайскихостровов Д.Каханамоку,многократно улучшавший мировой рекорд и впервые вплотную приблизившийся к заветному минутному рубежу (1.00.04). Неоспоримые преимущества шести-ударногокролябылиподтвержденырекорднымидостижениями1922-1940гг.

американского пловца пятикратного олимпийского чемпиона Джонни Вейсмюллера - широко известного как исполнителя главной роли в популярных американских фильмах о Тарзане. Вейсмюллер более 50 раз улучшал мировые рекорды, первым преодолел минутный рубеж и довел технику плавания кролем до совершенства. Уже тогда, более 70 лет назад, его техника практически не отличаласьотстилясовременныхолимпийцев.

Общаяхарактеристика.

Способ плавания кроль на груди характеризуется относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками иногами. Кроль на груди - самый быстрый и популярный способ плавания, имеющийбольшое спортивное значение.

Спортивноезначение.

Абсолютные рекорды скорости в плавании установлены при примененииспособа кроль на груди. В настоящее время он успешно применяется в соревнованиях:

-надистанциях 50,100,200,400,800,1500м;

- вэстафетах4х100и4х200мвольнымстилем;
- вкомбинированныхэстафетах4х100м(последнийэтап);
- впоследнемэтапедистанциикомплексногоплавания200и400 м;
- дальнихпроплывовна5 и25кмвоткрытыхводоемах;
- в разных видах спортивного многоборья, включающих плавание

(триатлон,современное пятиборье и др.).

Прикладное значение стиля плавания кролем на груди заключается в том,что он используется в различных условиях для преодоления водных преград,плавания в одежде, оказания помощи тонущему и т.д. Кролем можно плыть подводой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками рук какприбрассе.

Положение тела.При плавании кролем на груди тело пловца находитсяпочти в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицомвводу(за исключениеммоментавдоха),бедранаходятсяуповерхностиводы.

Движенияногами.

При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу вверх(подготовительное движение) и сверху вниз (гребковое движение или «удар») снебольшой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы повернуты носками немного внутрь, что позволяет придать телу горизонтальное иобтекаемоеположение,продвигаяеговперед.Ногивыполняютдвиженияотбедра. Вслед за бедром в движение вовлекается голень и стопа. Движение ногивниз носит «захлестывающий характер». При правильном движении ног на поверхностиводыобразуютсябрызгии пенистый след.

Движенияруками.

При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные - над водой. Полный циклдвижения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) - захват, подтягивание, отталкивание и подготовительное движение (над водой) - выход руки из воды,пронос,входрукивводу.

В то время как одна рука выполняет гребок, другая - движется над водой,погружается в воду и вытягивается вперед. Относительно равномерная скоростьплавания кролем на груди достигается тем, что очередной гребок рукой следуетначинать тогда, когда скорость, возникшая в результате предыдущего гребкадругойрукой,ещене снизилась.

Дыхание.

Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. После вдохапловец поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в водучерез рот и нос. Вариантами согласования движений рук и дыхания являются:один вдох и выдох на два гребка руками (односторонний вариант дыхания); одинвдох и выдох на три гребка руками (двухсторонний вариант дыхания). ***Общее согласованиедвижений.***

Приплаваниикролемнагрудиразличаютнескольковариантовсогласованиядвижений:«шестиударный»,«четырехударный»,«двухударный».

Полныйциклдвиженийв«шестиударном»вариантеплаваниякролемвключает в себя: два движения руками (левой и правой), шесть ударов ногами(движениевверхивнизкаждойногой-одно движение),вдохивыдох*(рис.1).*

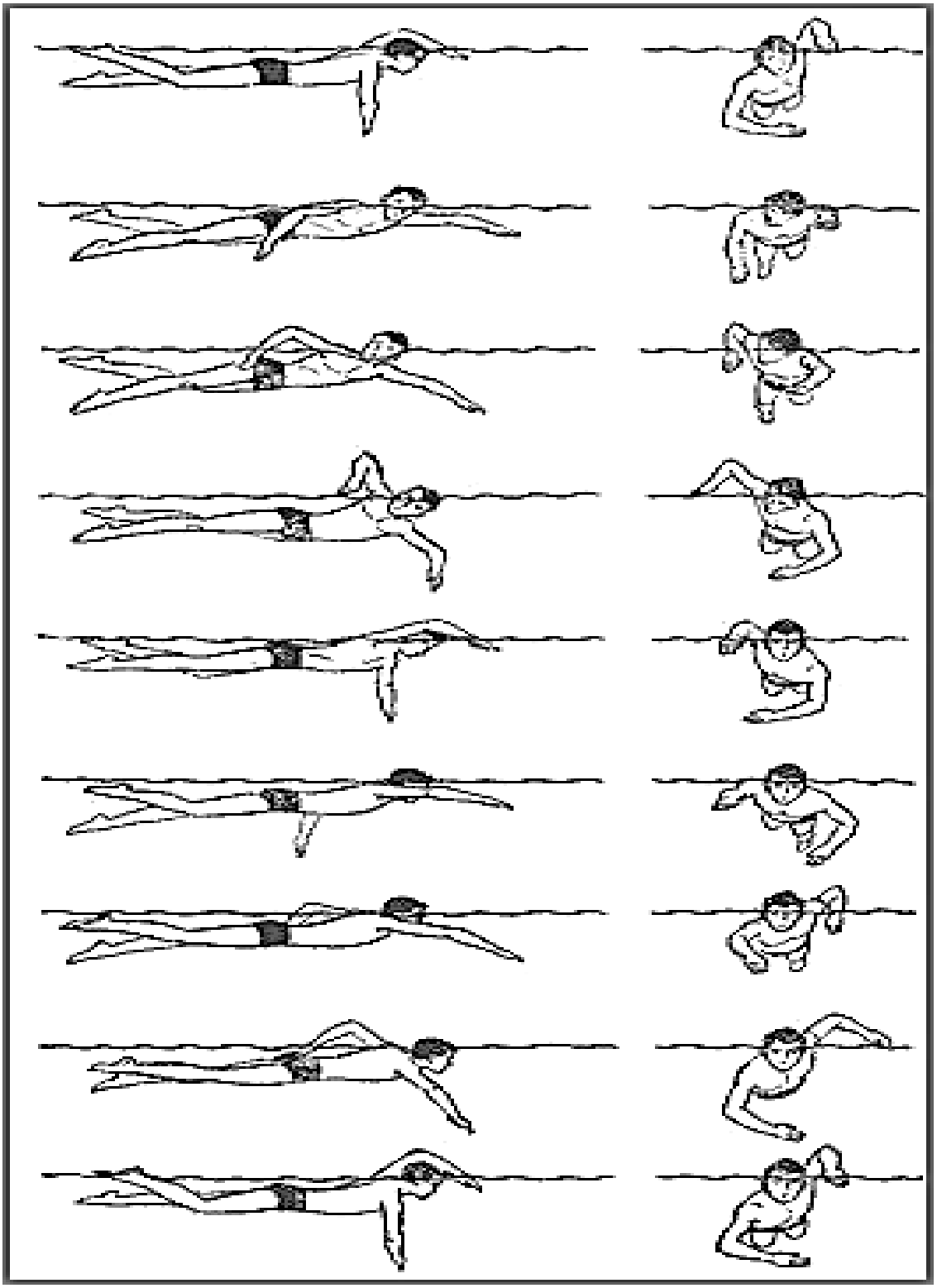


Рис.1.Кроль нагруди

Крольнаспине

История.

Приоритет в освоении техники плавания кролем на спине принадлежиттакже американцам. На Играх 1912 г. Г. Хебнер впервые применил «переверну-тый кроль» с поочередными движениями рук и «порхающими» ударами ног. Врезультате чего, значительно опередил соперников, которые плыли брассом наспине. В 30-е годы, современную технику колем на спине, продемонстрировалдругой американец, олимпийский чемпион 1936 г. А. Кифер. Этот пловец впервые выполнил поворот «сальто», что обеспечило ему на Играх в Берлине явноепреимущество перед соперниками. Рекорд Кифера в плавании на спине на дистанции100мпродержался втаблице мировыхдостижений12 лет.

Общаяхарактеристика.

В настоящее время кроль на спине с успехом применяется в начальномобучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положениетелаивыполнениевдоханадводой,чтооблегчаетусловиядыхания.

Спортивноезначение.

Насоревнованияхразыгрываютсямедалинадистанциях:

-100и200 м;

- первыйэтапкомбинированнойэстафеты4х100м;
- второйэтапдистанциикомплексногоплавания200и400м.

Прикладноезначение.

Кроль на спине применяют при транспортировке неумеющего плавать, приоказаниипомощитонущему,атакжеприплаваниисразличнымигрузамиит.п.

Положениетела.

Тело пловца в воде занимает вытянутое, почти горизонтальное и хорошообтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз ибедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела 6-10°. Затылок пловца погружен в воду, уровень воды

проходит примерно по линии ушей, лицо обращеновверх.

Рис.2.Кроль наспине

Движения ногами.

При плавании кролем на спине ноги выполняют попеременные движения

снизу-вверх (гребковое движение или «удар») и сверху-вниз (подготовительноедвижение). Амплитуда движения бедер умеренная, они удерживаются близко кповерхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются под воду.Основная роль попеременных движений ногами -удержать тело в обтекаемомуравновешенном положении, внести свой вклад в создание сил, продвигающихтело пловца вперед.

Движенияруками.

Полный цикл движения руки делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду(подготовительноедвижение).

Согласованиедвиженийрукамидолжнообеспечиватьнепрерывностьгребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая-входитводуиначинает захват(непрерывноесогласование).

Дыхание.

Оно согласовывается с полным циклом движений одной рукой. В плаваниина спине, дыхание значительно облегчено тем, что выдох производится над водой и без поворота головы. Вдох выполняется через рот, выдох -через рот и нос.Дыхание«трехтактное» - вдох,задержкадыхания, выдох.

Общеесогласованиедвижений.

«Шестиударный» кроль на спине - это наиболее рациональный вариант согласованиядвижений*(рис.2)*.Основуегосоставляютнепрерывночередуемыегребки руками в сочетании с дыханием. На один полный цикл движений рукамиприходитсяшестьпопеременныхдвиженийногами(шесть «ударов» стопамивверх).

Брасс

История.

Плавание брассом известно с древнейших времен. Впервые его техникабылаописанав1538г.вкнигеВинмана.Долгоевремяспособбылизвестенкак «плаваниепо-лягушачьи»,илишьвпрошломвекефранцузскоеелово«brasse»- производное от глагола «разводить руками», дало новое название старому спо-собу. За время своего существования в технике плавания брассом произошлисущественные изменения. На Олимпиаде 1928 г. И. Индельфонсо показал высо-кий результат в плавании брассом, применив гребок руками до бедер, а в 1954 г.М.Петрусевичустановилрекордмира,проплыв часть дистанциииподводой.Этотспособможносчитатьболеескоростнымвариантомтехникиплаваниябрасс

ом, хотя в связи с изменением правил соревнований в 1957 г. его применениевспортивном плавании было запрещено.

Общаяхарактеристика.

Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брассахарактернысимметричныедвиженияногамиируками.Подготовительныедвижения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этомвидеплавания.

Правила соревнований строго регламентируют технику плавания способом брасс:

1. Начиная с первого гребка после старта и поворота, пловец лежит на груди,линияплечпараллельна поверхности воды.
2. Руки выполняют движения одновременно и симметрично под водой илипо ее поверхности, во время гребка руки не должны заходить за линиюбедер, после гребка руки одновременно вытягиваются от груди такимобразом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней(локти все времядолжнынаходиться под водой).
3. Ноги выполняют движения одновременно и симметрично, во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх ивнизне разрешаются).
4. Во время плавания голова спортсмена может временно погружаться вводу, однако, в каждом цикле движений она должна появляться на поверхностиводы.

Спортивноезначение.

Насоревнованиях,разыгрываютсямедалинадистанциях:

-50,100и200 м;

- второйэтапкомбинированнойэстафеты4х100м;
- третийэтапдистанциикомплексногоплавания200и400м.

Прикладноезначение.

Способ плавания брасс на груди применяется при нырянии, спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи(брассом можно бесшумно плыть, сохраняя направление и возможность наблюдать).

Положениетела.

При плавании брассом тело пловца находится у поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладонинаправлены вниз. Во время выполнения вдоха голова и плечи незначительноподнимаютсяиз воды.

Движенияногами.

Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение. При подготовительном движении (подтягивании) пловец сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны вниз (стопы движутся как можно ближе к поверхности воды). Когда подтягивание заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны. Из этого положения начинается рабочее движение - толчок. Толчок производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны-назади выполняется до, завершающего толчок, соединения ног. После толчка ногамипловецпоинерциискользит вперед.

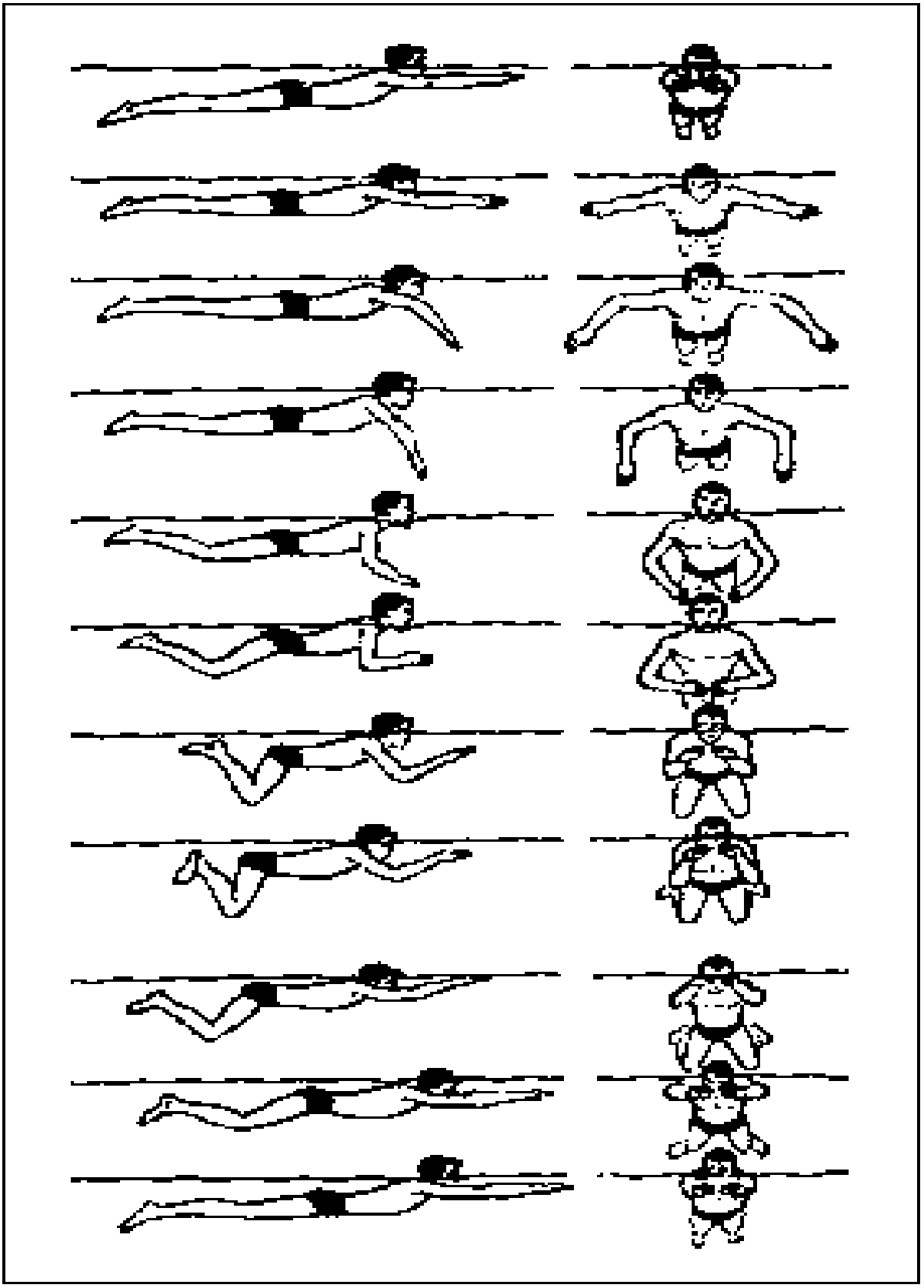
Движенияруками

Движениярукамивбрассевыполняютсяодновременнои симметрично.

.

Гребокначинаетсяизположения,когдарукивытянутывперед.
Пловецразворачиваеткистиладоняминаружуиэнергичноразводитрукивстороны–назад– вниз

Рис.3.Брасс.



Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь,руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз и начинается быстрое выведение рук вперед. После выпрямления рук начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладонинаправленывниз.

Дыхание.

При плавании брассом вдох выполняется в начале гребка руками. Пловецподнимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальноевремя,когдарукивыводятсявперед,выполняетсявыдох.

Общеесогласованиедвижений.

В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками иногами пловец начинает гребок руками с одновременным вдохом*(рис.3)*. В концегребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходноеположение для выполнения толчка, пловец начинает выводить руки вперед. Од-новременно с выпрямлением рук вперед ноги делают мощный толчок, после ко-торогопродолжаетсяскольжениевисходномположении.Доначалановогогребкарукамипловецделает продолжительный выдох вводу.

Баттерфляй(дельфин)

История.

В стремлении увеличить скорость плавания брассом в середине 30-х годовнекоторые спортсмены стали проносить руки над водой. Таким образом, появился новый способ плавания баттерфляй («butterfly» - по-английски - бабочка). Вэтижегодыутвердиласьноваяскоростнаятехникаплаваниябаттерфляем-дельфин, когда спортсмен вместо движений ног брассом выполняет волнообразные движения всем телом и ногами. Впервые такой способ и рекордную для баттерфляя скорость продемонстрировал в 1935 г. американец Д. Зиг. В 1953 г. венгерский пловец Д. Тумпек установил мировой рекорд, применив впервые технику плавания дельфином. С тех пор спортсмены, стартующие в плавании баттерфляем,применяютего*скоростнуюразновидность – дельфин.* Общаяхарактеристика.

Дельфин - это второй, по скорости, способ плавания после кроля на груди.Характерной особенностью дельфина является непрерывное движение ног и туловища наподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара стопами вниз приходятся на один цикл движений руками. По правилам соревнований движения рукамии ногами должныбытьодновременнымии симметричными.

Спортивноезначение.

Насоревнованияхразыгрываютсямедалинадистанциях:

-50,100и200 м;

- третийэтапкомбинированнойэстафеты4х100м;
- первыйэтапдистанциикомплексногоплавания200 и400м;
- движенияногамидельфиномиспользуютсявподводномспорте.

Прикладноезначение.

Прикладногозначениядельфиннеимеет.

Положениетела.

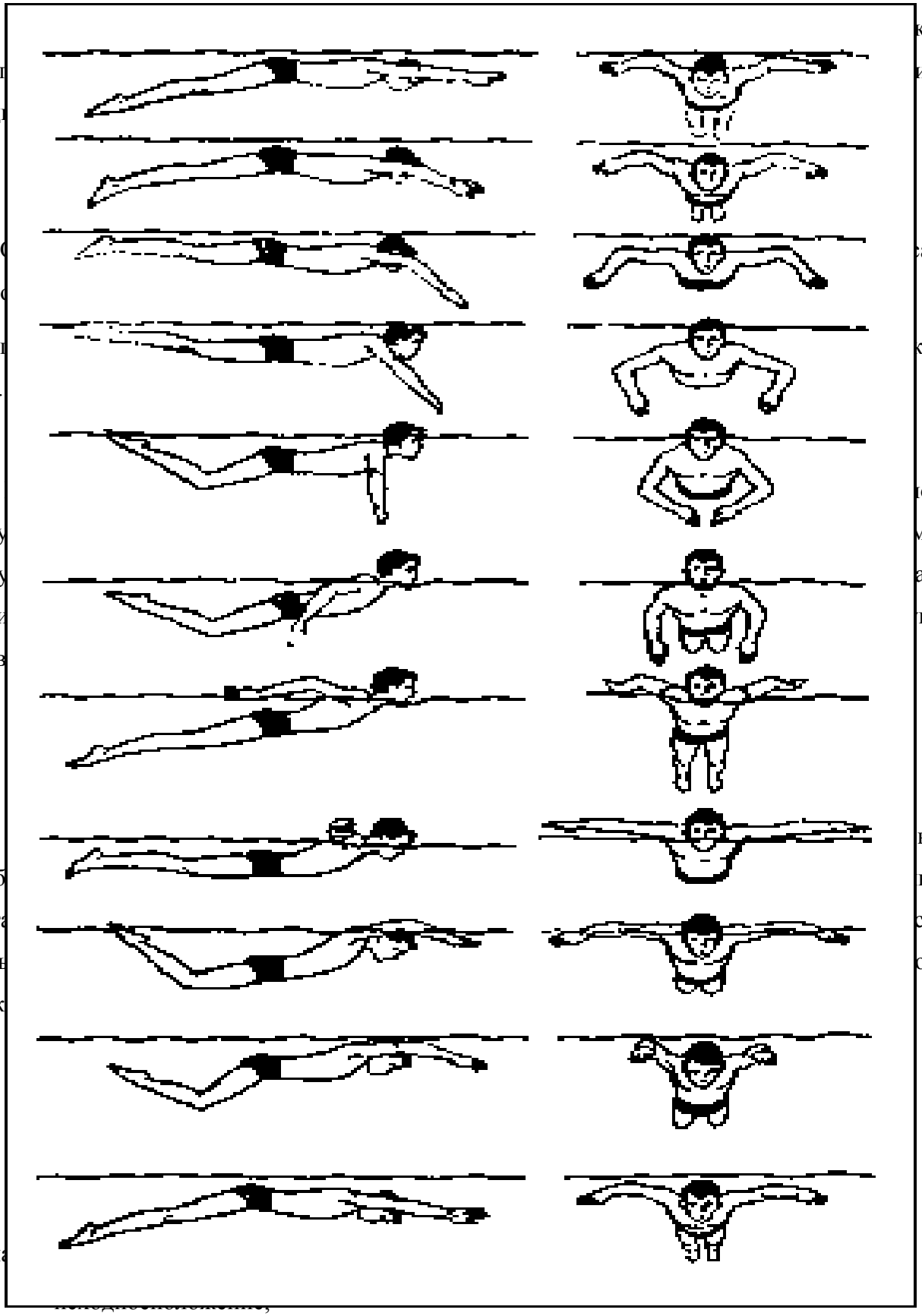
Пловец, находясь у поверхности воды в вытянутом положении на груди,выполняет непрерывные волнообразные движения всем телом. Эти движенияделаютболееэффективнойработуног.

Движенияногами.

При плавании дельфином ноги работают одновременно. Волна начинаетсяот движения таза вниз-вверх, с постепенно возрастающей амплитудой и переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное движениезавершаетсяэнергичнымхлестомобеихстопсверху-вниз.

Движенияруками.

При плавании дельфином руки выполняют гребок и пронос над водой одновременно и симметрично. Руки входят в воду на ширине плеч. Гребок выполняется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кистидвижутся параллельно, а расстояние между ними кти немног изв одыид



са их изв

кар уками.

ог: «одноу ми) и «дву ара ногами к в воду, в

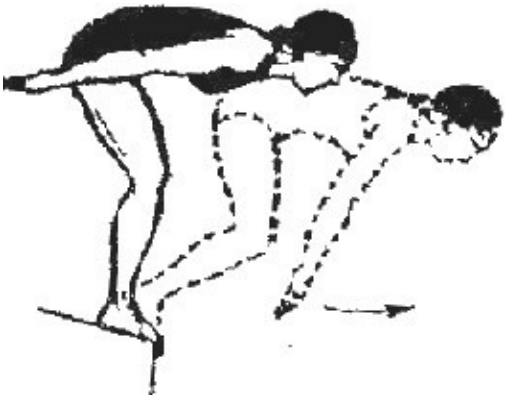
ым способ ки. Высота сит выигры ого прыжк

Приана

- подготовительныедвиженияитолчок;

- полет;
- входвводу;
- скольжение;
- первые плавательные движения

ивыходнаповерхностьводы.

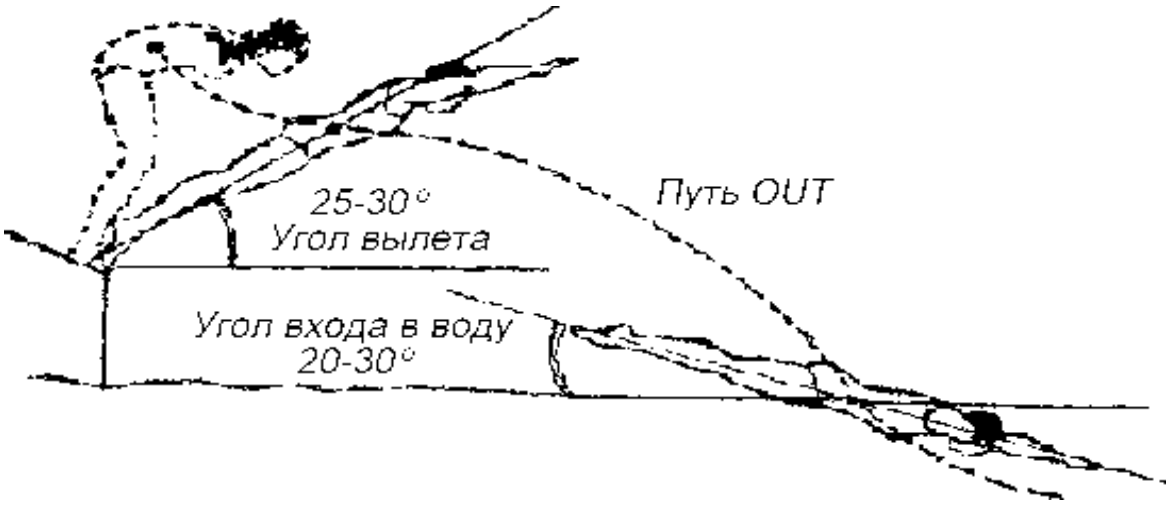


Исходноеположение.

Попредварительнойкомандепловецзанимаетместоназаднемкраестартовой тумбочки*(рис.5)*. После подготовительной команды: «На старт!» он долженвстать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться кстарту.В исходном положении при выполнении «старта захватом» ноги пловца согнуты в коленных суставах (угол 135-150°), стопы - на ширине плеч, пальцы ног захватывают край тумбочки. Туловище наклонено, пальцы рук захватывают край тумбочки спереди между стопами (или сбоку от них). Голова опущена,дыхание задержано. В этом положении колени пловца оказываются над переднимкраемтумбочки,плечевойпояси голова–немноговпереди.

Рис.5.Старт с тумбочки

Рис.6.Отталкивание,полетивходвводу



Центр тяжести тела перенесен на переднюю часть стопы, пловец готов мгновенноначатьстартовыедвижения.

Подготовительные движения и толчок начинаются по команде «Марш!».Спортсмен, надавливая руками на край тумбочки, выводит тело из состоянияравновесия, выполняет отталкивание ногами, мах руками и посылает голову, туловище и руки вперед-вверх. Необходимо как можно быстрее выполнить мощныйтолчокипослатьтеловполетвперед-вверхпооптимальной траектории.

Полет начинается в момент отрыва ног от тумбочки. Тело вытягивается,напрягается и летит по рациональной траектории. Руки направляются вперед,головазанимает положение междуруками*(рис.6)*.

Вход в воду начинается с момента погружения кистей рук в воду. Последовательно, как бы в одну точку, входят: руки, голова, туловище, бедра и стопы.Пловец, сохраняя обтекаемое положение, регулирует глубину погружения. Оптимальнымугломвходавводу,считаетсяуголравный15-30°.Скольжениеначинается с момента погружения ног в воду. Характерной отличительной чертой фазы является переход тела пловца из воздушной среды в водную, плотностькоторойбольше в800раз.

Скольжение под водой необходимо осуществлять в обтекаемом положениииглубинойпогруженияне более80 см*(рис.7)*.

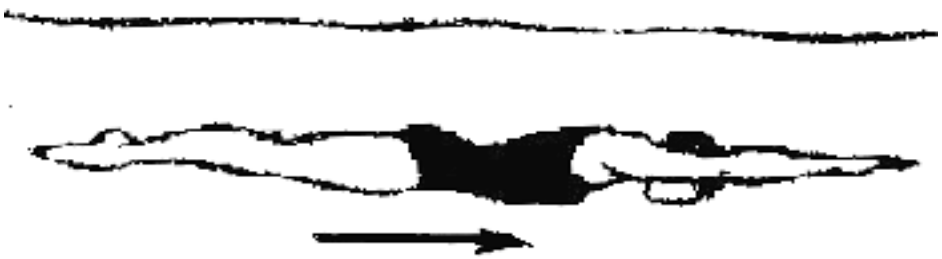


Рис.7.Скольжение

Первыеплавательныедвиженияивыходнаповерхностьводы.

Приплаваниикролемнагрудипосленепродолжительногоскольженияпловецвыполняетдвиженияногамикролем,поддерживаявысокуюскоростьдвижения. При плавании брассом, пловец выполняет длинный гребок руками добедер,затемследуетнепродолжительное«второе»скольжение,рукивыводятся

вперед,ногиподтягиваютсядляотталкивания,иследуетэнергичныйтолчокногами.

Стартизводы.

Стартизводывыполняетсяприплаваниикролемнаспине.

Исходноеположение.

После первой предварительной команды спортсмен прыгает в воду и занимает исходное положение у стартовых поручней лицом к ним. Пловец берется запоручни почти прямыми руками на ширине плеч, хватом сверху. Сгибая ноги,спортсмен надежно упирается стопами в стенку бассейна ниже уровня воды, колени при этом остаются между руками. По команде «На старт!» пловец сгибаетруки, подтягивает себя немного к поручням и замирает в этом исходном положении. Как только звучит стартовый сигнал, спортсмен начинает выполнениестарта. Его движения во время старта можно условно разделить на следующиефазы:

- подготовительныедвиженияитолчок;
- полет;
- входвводу;
- скольжение;
- первыеплавательныедвиженияивыходнаповерхностьводы.

Подготовительныедвиженияитолчок.

Постартовомусигналупловецотпускаетрукамистартовыйпорученьирезким маховым движением посылает руки вперед (по ходу предстоящего движения), одновременно выполняя ногами мощное отталкивание от стенки бассейна.Телоспортсменаприэтом вытягивается и прогибается.

Фаза ***полета*** начинается с момента отрыва ног от стенки бассейна. Пловецещебольшепрогибаетсяизапрокидываетголовуназад.

Входвводу-начинаетсясмоментакасаниякистямирукводы.Телопловцапогружается в воду в обтекаемом положении. Последовательно, как бы в однуточку,вводувходятруки,затылокиплечевой пояс, затем спина.

Скольжение,первыеплавательныедвиженияивыходнаповерхность

воды

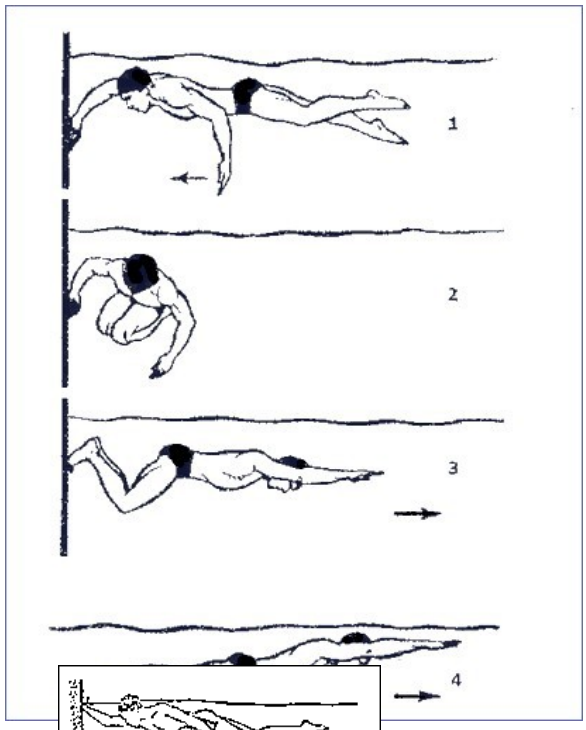
Скольжениеподводойкратковременно.Пловецслегкаприжимаетподбо-

родок к груди, направляя тело вперед-вверх, подхватывает скорость скольженияэнергичными движениями ног и гребком руки (другая рука остается вытянутойвверх).

Повороты

Общаяхарактеристика.

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах диной 25 или 50 метров, поэтому спортсменам приходится во время проплывания дистанции выполнять один или несколько поворотов. Все повороты, независимо от способа плавания, делятся на: открытые и закрытые (по моменту выполнения вдоха во времявращения); простые и сложные (по количеству осей, задействованных во времявращения).Прианализетехникиповоротапринятовыделятьследующиефазы:



- подплывание;
- касание(входвовращение)ивращение;
- толчок;
- скольжение;
- первые плавательные движения и выходнаповерхностьводы.

При плавании кролем на груди встречаютсяразныеварианты поворота:

- простойоткрытый;
- простой закрытый (используется вначальномобученииплаванию);
- поворот«маятником»;

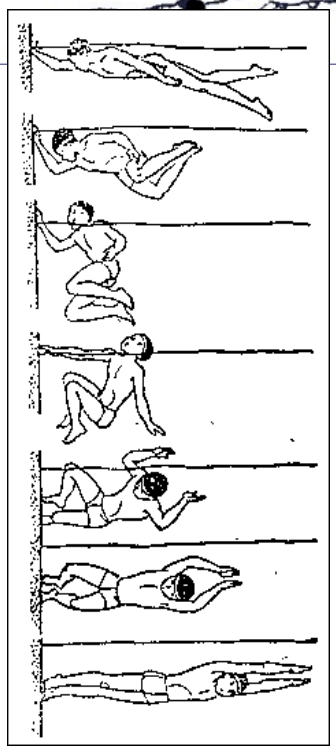


Рис.8.Простойповорот -повороткувыркомвперед

(такназываемыйповорот«сальто»,егоиспользуютхорошоподготовленныеспортсмены).

При выполнении поворота фазы (скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды) схожи с фазами при выполнении стартовогопрыжка.

Простойоткрытыйизакрытыйповороты.

Подплывая к стенке бассейна и не снижая скорости, пловец касается еенесколько согнутой в локте рукой на уровне противоположного плеча. Затемонсгибаетногу (группируется) иначинаетвращениевгоризонтальнойплоскости.Рукипомогаютвращению:одна-отталкиваетсяотстенки, другая выполняет подгребающие движения.Есливовремявращенияголованаходитсянад поверхностью воды, и пловец выполняет вдох,то это - открытый поворот. Если голова пловца вовремя вращения опущена в воду, это - закрытыйповорот. Вращение завершается постановкой стопна стенку бассейна. Затем рука, которая опираласьо стенку, отрывается от нее и направляется надводой вперед, а голова и плечевой пояс погружается в воду. Руки вытягиваются вперед, кисти соединяются, голова между руками - пловец отталкиваетсяногамиотстенкибассейнаискользитподводойвгоризонтальном положении.

Последующийвыходнаповерхностьводыосуществляетсязасчетдвиженийногами игребкарукой(аналогичностартовомупрыжку)*(рис.8)*.

Рис.9.Поворот«Маятник»

Поворот«Маятник».

Спортсмен при плавании кролем касается стенки бассейна одной рукой(при плавании брассом или дельфином - двумя руками одновременно), на одномуровне или близко к поверхности воды. Затем он сгибает руку в локтевом суставе и оказывается в положении частично на боку. Ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, и начинается вращение «маятником» в боковой плоскости (пловец как бы переваливается с одного бока на другой), помогая гребковымдвижениемоднойрукойиотталкиваясьотстенкидругой. Плечевой пояси головавэтовремядвижутсянадповерхностьюводы,пловецвыполняет вдох. Затем он отрываетрукуипроноситеенадводой.

Вращение заканчивается постановкой ног на стенку бассейна,пловецполностьюпогружаетсявводу, оказываясьвновьвположениинаб оку. Рукивытягиваютсявверх, голова между руками, пловец отталкивается от стенки нога-ми.

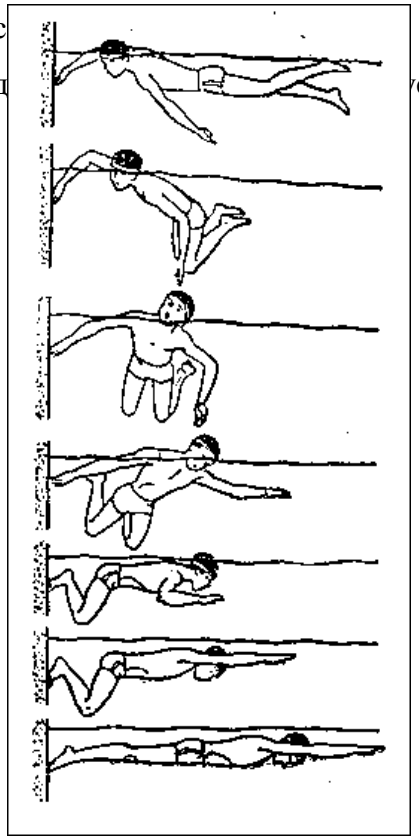
Вовремяотталкиванияпроисходит поворот на грудь, пловец вытягиваетсяипосленепродолжительногоскольжения,совершаетпервыеплавательныедвижения*(рис.9).*

Рис.10.Повороткувыроквперед

Повороткувыркомвперед.

Для квалифицированныхспортсменовэтоосновнойповоротпри плавании вольным стилем (кролем на груди). Фаза касания в сложных закрытых поворотахобычно заменяется фазой *вход во вращение.* Подплывая к поворотному щиту,спортсмен заканчивает гребок одной рукой (оставляет ее у бедра), затем другойрукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) вниз и завершением гребка рукойголова резко погружается под воду, начинается *вращение* (вперед-вниз и немного в сторону). Верхняя часть туловища уходит под воду, вытянутые ноги движутся по поверхности воды на стенку, руки вытягиваются в противоположном отстенкинаправлении.

Послечего,пловецэнергичносгибаетногивтазобедренныхсуставах,стремясь как бы кос



Затем таз за туловищем уходит под вод ставахисускорениемставятсянастенку.В моментпостановки ног настенкуспортсменоказываетсявположениинаб оку,рукинаправлены вверх. Сразу же начинается отталкивание отстенкиногамисодновременнымвытягиванием тела в направлении вперед и егоповоротомвположениенагруди*(рис.10).*

Приплавании***кролемнаспине***чащевсего используется***простойоткрытыйповорот*.** В положении на спине пловец касаетсястенки

бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги (группируется)иначинаетвращениевгоризонтальной плоскости. Голова пловца находитсянадповерхностьюводы,выполняетсявдох.Руки помогают вращению. Завершается фазапостановкойногнастенкубассейна. Затемпловецпогружаетплечевопоясиголовувводу,одновременновытягиваярукиподводой

Рис.11.Простойоткрытыйповорот вверхи,начинаетотталкивание. Далее следует скольжениеподводойнаспине,споследующимвыходомнаповерхностьводызасчет движения ногамиигребкарукой*(рис.11)*.